

すこやか★便り

No.8

2025年7月15日
発行

発行所

(一財)MOA健康科学センター 〒108-0074 東京都港区高輪4-8-10
TEL 03(5421)7030 FAX 03(6450)2430 <http://www.mhs.or.jp>

気軽に運動習慣を身につけ健康に!!

東京療院の運動スタジオ・ナチュラルバランスに おける活動紹介

当財団は2018年より東京療院※1において、一般社団法人MOAインターナショナルと共同で、岡田式浄化療法、運動、マッサージに関する研究を行っており、その成果は『研究報告集 第28巻』に掲載されました。今回は、運動に関する共同研究者としてご協力いただいた、健康運動指導士の片瀬愛氏に、運動スタジオ・ナチュラルバランスの日頃の活動状況や研究内容、今後の展望についてお話を伺います。



片瀬 愛 健康運動指導士
一般社団法人MOAインターナショナル
略 歴

2010年
カリフォルニア州立大学ノースリッジ校
(CSUN) 修士課程修了
2005-2010年
CSUNでセラピューティック運動の指導
2012年-現在
東京療院 運動スタジオNatural Balance
で勤務

※1 東京療院: 日本統合医療学会の医療モデルと社会モデルの認定施設
<https://tokyoryoin.net/>

QRコード▶



2018年より、当財団との共同研究にご協力いただき、誠にありがとうございます。片瀬健康運動指導士が東京療院で実施されているヨガをはじめとする運動療法は、楽しみながら疾病の予防や健康の増進に効果的であると感じています。片瀬さんはアメリカで運動行動学を学ばれたと伺いましたが、具体的にはどのようなことを学ばれたのでしょうか。



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

私はアメリカ・カリフォルニア州立大学の運動学科で、アダプティッド・フィジカル・アクティビティ (APA) ※2を学びました。私はこの分野で、患者さん一人ひとりの状態に合わせた安全でQOLを高める運動の提供や研究を行い、運動指導してきました。患者さんの運動意欲が非常に高く、指導することがとても楽しく、私自身も多くのことを学びました。こうした経験を通じて、修士号(マスター)を取得いたしました。

※2 アダプティッド・フィジカル・アクティビティ: 身体障害、慢性的な疾患、リハビリ後、加齢に伴う身体の状態など特別な配慮を必要とする方々に対する身体活動。



アメリカの大学でAPAを学ばれたとのことですが、東京療院の運動スタジオ・ナチュラルバランスで働き始めたきっかけについて教えてください。



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

大学在学中に怪我をした際、ロサンゼルスにある療院で岡田式浄化療法を受ける機会がありました。運動と並行して浄化療法を受け、さらに日々自己施術を行う中で、次第に筋肉が柔らかくなっていくのを実感し、怪我也改善していきました。この体験から、「運動と浄化療法が組み合わせられることで、非常に良い効果が得られるのではないか」と直感的に感じました。



帰国後、東京療院で新高輪クリニックの片村先生とお話する機会があり、「東京療院であれば、運動と浄化療法を組み合わせた取り組みができるのではないか」と考え、2012年より運動スタジオ・ナチュララルバランス（以下「スタジオ」）で勤務を開始しました。おかげさまで、今年で13年目になります。

運動をベースにしながら岡田式浄化療法を体験し、ご自身の怪我が回復した経験を通して、運動と岡田式浄化療法の相補的な関係を実感されたのですね。そうした「運動と浄化療法を併用したい」という思いを胸に、東京療院のスタジオにいらしてからは、どのような取り組みをされてきたのでしょうか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

スタジオでの活動を始めた当初は、「滞在型健康プログラム」という宿泊型のプログラムにおいて、参加者の皆さんが朝に行う体操の指導を担当していました。しかし、それだけではこのスタジオの可能性を十分に活かしていけないと感じ、さまざまな資格を取得しながら、より幅広い内容で来院者の皆さまへの運動指導を行うようになりました。



取得された資格にはどのようなものがあるのでしょうか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

私は、日本ヨーガ^{※3}療法学会認定のヨーガ療法士や、ファンクショナルローラーピラティス^{※4}マスタートレーナーなどの資格を取得しています。これまでに学んできたさまざまな運動法の長所を取り入れつつ、参加者一人ひとりの状態に合わせた運動指導を行っています。



※3 ヨーガ：現代では体操法、呼吸法、瞑想を行ない心身の健康増進、疾病予防、ストレスマネジメントなどの目的で、世界中で愛好されている。

※4 ピラティス：自分の身体を自分の意思でコントロールしてエクササイズを行なう。スポーツ等パフォーマンスの向上のための身体の使い方を学ぶため、また健康を向上させ病気から身を守る予防医学やリハビリとしても、実践者が増えている。

運動療法によって改善された事例がありますか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

約5年前、医師から運動を勧められたものの、「運動をしたくない」「汗をかくのが嫌だ」「楽しくない」「疲れる」といった理由から消極的だった方がいらっしゃいました。当初はストレスの影響もあり、先回りして物事を考えすぎる傾向が強く、会話もかみ合いにくく、集中して運動指導を受けることが難しい状態でした。また、家庭での運動習慣もなかなか定着せず、数か月にわたる運動プログラムの過程で、ヨーガ療法を取り入れて段階的に指導を進めていきました。

ヨーガを取り入れたことで、どのような変化が見られましたか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

ヨーガの人間観に触れていくと、徐々に興味を持たれ、自らヨーガの本を購入して学び始められました。さらに、岡田式健康法とヨーガの考え方に共通点があることに気づかれ、自分自身を見つめ考え方の転換に繋がりと、心身に余裕が生まれ、運動を積極的に実践しようという意欲が高まりました。現在は深刻な病気を抱えながらも、自ら進んで運動に取り組まれ、ストレスを感じることも徐々に減ってきているように思われます。



また、主婦の方でうつ症状により引きこもりがちになっていた方が、高輪クリニックを受診されたことがありました。その後、スタジオにも毎週のように通われるようになり、最終的には一人で旅行に行けるまでに回復され、社会復帰を果たされた方もいらっしゃいました。



心身にストレスを抱えている方が、運動療法を通じて意識の転換や気づきを得て、運動習慣を見直し、症状が改善していくというのは本当に素晴らしい事例ですね。特に二人目の方のケースは、片瀬さんが東京療院に入るきっかけとなった考えが、そのまま現実となった症例だと感じます。

話が出ましたが、ヨーガに関して当財団と共同研究をされましたが、その内容をご紹介いただけますか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

ヨーガの資格を修得した直後、健康科学センターの研究員の方から共同研究の提案をいただきました。ちょうど良いタイミングだったため、研究を開始しました。ヨーガを体験された方の癒し度と肩の筋硬度を測定したところ、癒し度が高まり、肩の筋肉が柔らかくなりやすいという結果が得られました。こうした数値化された結果は、東京療院でのヨーガ療法を行っていることを知らない方々に伝えるのに非常に有効だと感じ、2023年の日本統合医療学会で発表しました。

日本統合医療学会で発表する意義としては、医療関係者に対し、医療モデル認定施設である東京療院でヨーガ療法も実施していることを知らせることが出来る点にあると考えています。今後は、運動に関する症例研究にも力を入れていきたいと思っています。



東京療院における様々な岡田式健康法をはじめとした実践が、研究としても広がっていくと良いですね。最後に、運動療法に関する課題や将来のビジョンなどありますか？



インタビュー



片瀬健康運動
指導士

一つは、心身の悩みを抱える方々に対して、運動を通じて健康づくりのサポートをしていきたいと考えています。原因によってはヨーガやピラティスなどを取り入れて、ストレスマネジメントや姿勢の改善で運動への意欲が湧き、考え方が変わること、ストレスを感じにくくなっていくことを目指しています。

もう一つは、運動に対して「つらい」「きつい」といったイメージを持たれている方に、「楽しい」と感じていただけるようなプログラムを提供していきたいと考えています。これら二つを柱に、運動プログラムのリニューアルを進めていく予定です。

また、他の健康法とのコラボレーションも積極的に企画していくつもりです。例えば、今年5月に東京療院の15周年記念企画として、美術文化部門とコラボし、ヨーガとお抹茶を一緒に楽しむイベントを開催しました。普段、運動だけを行う方や、お抹茶だけを楽しむ方が互いの「垣根」を越えて交流し、それぞれの良さを体験できたことは大きな成果でした。今後も、運動と美を融合させた新しい企画を立案し、実践していきたいと考えています。



13年にわたってスタジオで運動療法を地道に活動され、その一端を紹介していただき、誠にありがとうございました。



インタビュー

スタジオ情報

今秋
リニューアル
予定



ヨーガ

[オンライン対応可]

ピラティス

優しい
太極拳

個別

[運動カウンセリング &
アセスメント、運動指導]

プライベート
クラス

出張運動
教室

お問い合わせ先

TEL (03)3280-1861 (火～土 9:30～16:30)

料金とスケジュールに関してはお問い合わせください

◇◇◇ 「賛助会員」入会のご案内 ◇◇◇

年会費 (1口)
個人会員 5,000円
法人会員 50,000円

●お申込み・お問合せ先

(一財)MOA健康科学センター賛助会員事務局

TEL 0557(86)0663

FAX 0557(86)0665

賛助会員に関して詳しく知りたい方はホームページをご覧ください。



団体(法人)会員さまのご紹介

ここに記す法人の皆さまに、団体会員としてご賛同、ご協力をいただいております。

伊豆箱根鉄道株式会社

住所/〒411-0803
静岡県三島市大場300
TEL/055(977)1201



新栄運輸株式会社

住所/〒559-0026
大阪府大阪市住之江区平林北2-7-45-4
TEL/06(6685)7718



株式会社SANKEI

住所/〒063-0869
北海道札幌市西区八軒9条東4-1-20
TEL/011(709)7811



医療法人財団 玉川会

住所/〒108-0074
東京都港区高輪4-8-10
TEL/03(5421)7089



明成警備保障株式会社

住所/〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL/0557(84)2405



株式会社エム・オー・エー商事

住所/〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1
TEL/0557(84)2611



公益財団法人 岡田茂吉美術文化財団

住所/〒413-8511
静岡県熱海市桃山町26-2
TEL/0557(84)2511

医療法人社団 六翠会

住所/〒661-0043
兵庫県尼崎市武庫元町1-30-16
TEL/06(6431)6941



Ducks field

住所/〒567-0009
大阪府茨木市山手台7-1-8
TEL/072(649)1132

一般社団法人 MOA自然農法文化事業団

住所/〒410-2311
静岡県伊豆の国市浮橋1606-2
TEL/0558(79)0999



株式会社エム・オー・エーグリーン・サービス

住所/〒413-0011
静岡県熱海市田原本町9-1熱海第一ビル9階
TEL/0557(84)2055

医療法人財団 瑞泉会

住所/〒981-3135
宮城県仙台市泉区八乙女中央2丁目3-8 東北療院2階
TEL/022(739)8035

医療法人財団 愛和会

住所/〒564-0053
大阪府吹田市江の木町16-6 愛和会ビル2階
TEL/06(6388)0160



エステミート株式会社

住所/〒047-0017
北海道小樽市若松2-7-20
TEL/0134(25)8525

