

ヨガインストラクター × 歯科医師

岐阜県関市にあるえんどう歯科・矯正歯科クリニック常務理事の遠藤奈穂氏は歯科医師でありながら、全米ヨガアライアンスの資格を取得したヨガインストラクターだ。休診日はヨガスクールでの指導に励み、診療にもヨガを取り入れているという。同氏にヨガと歯科の関連性について聞いてみた。

——ヨガについて改めて教えてください。

遠藤 瞑想を主として、ポーズを取り入れられるようになりまし

た。2000というのには取得が必要ということですが、初めはヨガの指導は歯科の先生に対して行おうと考えていました。歯科治療中、腰に負担のかかる前傾姿勢

になる時間が長いので、腰が痛いという方が結構いたからです。歯科の先生にヨガのレッスンを行ったところ、非常に評判が良く、それから歯科関係でない方にも広がっていきま

した。——どんな効果があるのでしょうか。

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん

のストレスにさらされています。——

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん

のストレスにさらされています。——

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん



遠藤奈穂氏に聞く



「姿勢」「呼吸」を患者にも指導

きっかけを教えてください。先生がヨガを始めたきっかけは、新しい遠藤 きっかけは、新型コロナウイルスが確認されたことでした。歯科治療中、腰に負担のかかる前傾姿勢になる時間が長いので、腰が痛いという方が結構いたからです。歯科の先生にヨガのレッスンを行ったところ、非常に評判が良く、それから歯科関係でない方にも広がっていきま

した。——どんな効果があるのでしょうか。

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん

のストレスにさらされています。——

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん

のストレスにさらされています。——

遠藤 ストレスにヨガは非常に有効とされています。例えばワンオペ育児、子供が成長してからの悩み、他にも介護など、たくさん

のストレスにさらされています。——

す。他にも更年期の患者様は日常で強いストレスを感じてしまうことがあるので、良いストレス解消法もお伝えしています。すると、患者様がすごく喜んでくださるようになります。「先生の言うとおりにしたら体調が良くなった」という声を聞いたときはとてもうれしく感じます。それから徐々に患者様もヨガについて興味を持ってくださるようになって、姿勢や呼吸もヨガに詳しいのでしょうか。

遠藤 今のところは私のみが患者様にヨガの指導を行っています。ありがたいことに私と話したいと言ってくたさる患者様が殺到しています。今後ヨガの指導がニーズとして増えていくようならスタッフも患者様に指導できるような体制を検討するかもしれません。——今後の目標はありますか。

遠藤 クリニックにヨガを行うスペースを併設したいと考えています。現状は指導が口頭のものに限られたいので、実際に患者様と行えるようなスペースを作ればより診療に活かせ

ると考えています。ヨガについても現在取得しているRYT2000の上にRYT500というものがあ