
私たちは ～女性の乳房の健康を応援します～
NPO法人 女性医療ネットワーク プレストケア部会

マンマチアー(Mamma Cheer)委員会 第110回チアー活動のご案内

.....

酷暑の合間に台風による集中豪雨と、今年の8月は一段と荒々しい印象を受けましたが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか？ 夏バテや夏風邪を引いたという声もちらほら聞かれますが、それぞれにたくさんの夏の思い出を作られたことと思います。少し過ごしやすい日もあり、秋の気配をすぐそこに感じられるようになりました。

NPO法人女性医療ネットワーク「マンマチアー(Mamma Cheer)委員会」主催、
2019年9月18日(水) 第110回“チアー活動”のお知らせです。

今回は、産業カウンセラーであり、Gライフスキルコーチの土屋未来さんに
家族が大病になったとき「家族やまわりの人の心身管理」
－日常生活のスキルについて考える－ をテーマにお話しいただきます。

【内容】

がんなど治療期間の長い病気を患うと、本人はもとより周りの家族にも様々な影響を与えるものです。病気そのものへの不安や介護による体力的疲労、余儀なくされる生活習慣やタイムスケジュールの変更、経済的な問題など、様々な種類のストレスや疲労が生じます。それらが長く続くと、**家族の心身になにが起こるのでしょう。**

本来、人間の身体はホメオスタシス(人体恒常性)という機能が働くことで、日々の変化を自然に調整し心身の健康を維持しています。ところが心身の過度な疲労、不安、ストレスが長期間強くかかると、緊急反応が起こり、からだの調整系の機能にも不具合が生じやすくなります。

土屋さんご自身も、お母さまの乳がん看病の経験から、介添え者の健康管理の大切さを実感したそうで、現在は患者家族のGライフスキル*(下記参照)によるケアカウンセリングも行っています。介添え者や家族の健康を守るために、不安や生活リズムの変化、経済的問題など様々なストレスや疲労要素に対し、物事を分類して整理し、何をして何をしないでいいか。具体的にどのようなことに気づけばいいのか。患者が病気を乗り切るうえで、**家族の心身の健康は欠かすことができません。**

今回は置き去りにされがちな、家族や介添え者のケアについてスポットを当てたお話をさせていただきます。

がんのみならず、超高齢社会のなかで自分が長期介護をする側になったときに役立つヒントがたくさん詰まっています。ぜひ皆さんお越しください。

【土屋未来さん・プロフィール】

筑波大学大学院 (体育学修士号 ・スポーツ医学研究室 内科学)、

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー、女性スポーツ医学会 会員。
現在、滋賀県光泉高校ラグビー部 G ライフスキルコーチ(栄養・生活・トレーニング論)、BESJ ピラティス協会 理事、社団法人産業カウンセラー協会 産業カウンセラー。aranciaトレーニングスタジオ アカデミー専任講師(東京)、スタジオ colors セミナー講師(大阪)、株式会社マメキカク(東京カウンセリング)ほか、東京女子大学非常勤講師(女性スポーツ医学)、上板橋看護専門学校講師「運動処方」など、教育の現場でも幅広く活躍。

*「G ライフスキル」とは、心の状態を重視しながら、人間の土台である身体を元気にして、その後で心に働きかける方法を基本に、エビデンスに基づき食事、睡眠、生活習慣、身体機能トレーニング、自律神経コントロールの5つ側面から考えるスキルのこと。土屋未来さんが考案。現在、各分野の一流アスリートも導入。

[個別アスリート]プロサーファー田代凧沙、競技相撲世界チャンプ 山中未久、女子プロゴルフ 林菜乃子、クライミング日本代表強化選手 谷井菜月・抜井亮瑛、女子ゴルフジュニアチャンプ 林加菜恵

★“チア活動”は乳がんを体験した、していないにかかわらず、どなたでも参加できます。男性の参加、応援も大歓迎です。

★参加費無料。申込み不要。開始時間を過ぎて途中からの参加も OK です。

■ 第110回 マンマチアー (Mamma Cheer) “チア活動”

日時：2019年9月18日(水) 開始 18時半～20時20分 終了

場所：対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 スタジオ。

住所：東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレシヤスビル7F

(別紙、会場地図をご参照ください) <http://w-wellness.com/ginza/>

テーマ：家族が大病になったとき「家族やまわりの人の心身管理」
ー日常生活のスキルについて考えるー

スピーカー：土屋未来さん(産業カウンセラー、G ライフスキルコーチ)

★この会は運営費として、株式会社SONOKO様 にご協賛をいただいています。

★小規模な会なので、直接皆様といろいろなお話ができます。お気軽にご参加ください。

●「マンマチアー (Mamma Cheer) 委員会」について

NPO 法人女性医療ネットワーク「マンマチアー (Mamma Cheer) 委員会」は、乳がんを体験し、NPO 法人 CNJ 認定乳がん体験者コーディネーターである美容ジャーナリスト・山崎多賀子、女性医療ジャーナリスト・増田美加が主宰・企画しさまざまな活動を行っています。アドバイザーとして対馬ルリ子(対馬ルリ子女性ライフクリニック院長)、片岡明美(乳腺外科医)、2人の医師も加わっています。

●マンマチアー委員会では活動費として企業様、個人の方へ御協賛金のお願いをさせていただいております。詳しくはマンマチアー委員会、山崎多賀子、増田美加にお問い合わせください。

●この会は、NPO 法人女性医療ネットワーク「ジョイラボ」の講座のひとつになっています。

■今後の予定／2019年(予定は変わることもございます。念のため毎月の案内をご確認ください。)

10月16日(水) 18時半～20時20分

11月20日(水) 18時半～20時20分

12月18日(水) 18時半～20時20分

●会場片付けのため、会が終了しましたら速やかな退会にご協力をよろしくお願いいたします。

★日時や場所、内容は、事情により変更することがあります。毎回送付するご案内メールを参照ください。

●事務局／NPO 法人女性医療ネットワーク <http://www.cnet.gr.jp/>

〒113-0033 東京都文京区本郷 3-5-4 朝日中山ビル 5F 株式会社アクセライト内

(*住所が変更になりました)

TEL:03-6801-6193 / FAX:03-6801-6091 / メール:info@cnet.gr.jp

■会場地図

「対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座」

東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレジャビル7F ☎03-3535-2995

(入口は中央通りと、ガス灯通りの2方向にあります)

