
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109回チアー活動のご案内

.....

長かった梅雨もようやく明け、カラッと晴れた夏がやってきました。今年の夏はどう過ごそうと考えるだけで、ワクワクしますね。とはいえこのところの日本の猛暑はからだにきつい。熱中症と紫外線対策と、たまにはお昼寝もして、のんびり楽しみましょう。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8月21日(水) 第109回“チアー活動”のお知らせです。

今回は、米国 NATA 認定アスレティックトレーナーの稲葉晃子さんに
～エビデンスに基づく運動法で美しいからだへ～
「がんサバイバーだからおさえておきたい、運動メリットの影に隠れた危険リスク」
をテーマにお話しいただきます。

【内容】

乳がんを経験した方のなかには病院で、「運動しましょう」とアドバイスを受けた人も多くいると思います。実際に運動をすることによる再発リスクや生存率に関して、多くのプラスのエビデンスが報告されています。『ただ、「だから運動しましょう」、というのは、とても危険であることをご存知でしょうか』と稲葉さん。日本ではあまり知られていませんがアメリカの研究では、運動により得られるプラス面が多い反面、治療の種類や時期、運動の内容などによってはマイナスに働くことも確実にあることが分かっています、運動なら何でも良いというわけではないのです。

ただ、がんの治療法を医学的に理解したうえで運動処方ができる運動指導者は未だ稀です。今回は、日本では数少ない米国スポーツ医学会/米国がん協会認定 Cancer Exercise Trainer であり、自らも乳がんサバイバーの稲葉晃子さんが、医学的なエビデンスをもとに、運動のメリットと、見逃してはいけない、がんサバイバーの運動におけるリスク(以下3つを例に)の解説と、その対応法についてお話ししていただきます。

例1)ホルモン治療:アロマトーゼ阻害薬の後期障害と運動リスク、対応法

例2)化学療法:シスプラチン、オキサリプラチン、パクリタキセル等の後期障害と運動リスク、対応法

例3)リンパ浮腫と筋力トレーニング

がんサバイバーが現在や過去に経験した治療法で起こりえる副作用、後期障害を理解しておくことは、とても大切です。そのうえでプロの運動指導を受けることで安全に効果的な運動を行うことができ、リスクを大きく軽減することができるでしょう。

また時間が許せば、ご自身のライフワークでもある「腰痛改善」法についてもお話しさせていただきます。

なかなか知る機会の少ない、とても大切なお話しです。皆さんぜひご参加くださいね。

【稲葉晃子さんプロフィール】

元全日本女子バレーボール選手(ユニチカ主将)。米国 NATA 認定アスレティックトレーナー、米国スポーツ医学会/米国がん協会認定 Cancer Exercise Trainer、カリフォルニア州立大学卒。「脊柱管狭窄症をトレーニングで治す」著者。

現役引退後に渡米しカリフォルニア州立大学卒業、NATA 認定アスレティックトレーナーの資格を取得。トレーナーとして全日本女子バレーボールチームや実業団等にてオリンピック選手の育成に従事。米国の大学の教員としても10年間勤務し現地アスリートの指導を行う。自身の腰痛をきっかけに、体幹と固有受容覚のトレーニングを目的とした運動ツール、コアヌードルを開発。腰痛指導を日米で行う。2012年に帰国しロマーヂュ(株)を設立。2017年7月に乳がんと診断され、同年9月に左乳房全摘とリンパ郭清手術。抗がん剤と放射線治療、1年間の治療を終え、現在は東京オリンピックを目指す陸上選手の強化育成にも注力している。

* 主な指導実績

- ・全日本女子バレーボールチーム ・デンソー女子バレーボール部
- ・三菱電機女子バスケットボール部 ・JAL 女子バスケットボール部 ・荏原製作所女子バスケットボール部
- ・デンソー女子ソフトボール部 ・佐川急便女子ソフトボール部 ・静甲女子ソフトボール部
- ・日立マクセル女子ソフトボール部 ・伊予銀行女子ソフトボール部 ・日立高崎女子ソフトボール部
- ・清水第八プレアデス女子サッカー部 *休部含む
- ・早稲田大学スポーツ科学学術院 中村好男研究室 ・筑波大学 田中喜代次研究室 ・中京大学 湯浅景元研究室
- ・びわこ成蹊スポーツ大学 大久保衛研究室

★“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109回 マンマチアー (Mamma Cheer) “チア活動”

日時：2019年8月21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 のスタジオ。

住所：東京都中央区銀座2-6-5 銀座トレシヤビル7F

(別紙、会場地図をご参照ください)

<http://w-wellness.com/ginza/>

テーマ：～エビデンスに基づく運動法で美しいからだへ～

「がんサバイバーだからおさえておきたい、運動メリットの影に隠れた危険リスク」

スピーカー：稲葉晃子さん(米国 NATA 認定アスレティックトレーナー、

米国スポーツ医学会/米国がん協会認定 Cancer Exercise Trainer)

- ★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。）

9月18日（水）18時半～20時20分

10月16日（水）18時半～20時20分

11月20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出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 銀座トレスヤビル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）

