

健やかぐんま

vol. 26
2019 Autumn

P2-3

がん征圧チャリティーウォークイベント
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま 開催中止報告

P4-5

「心も身体も軽くラフターヨガ」

群馬ラフターヨガクラブ 代表 女屋かほる

P6-8

財団からのお知らせ

- ・ 複十字シール運動 健康福祉部長を表敬訪問しました
- ・ ピンクリボンキャンペーン活動を実施しました
- ・ 臓器移植普及啓発キャンペーンを実施しました
- ・ 中学生職場体験
- ・ 令和元年度 地域保健研究発表会について
- ・ ぐんまマラソンに健康ブースを出展しました



リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま

中止 開催報告

リレー・フォー・ライフは、がん患者さんやそのご家族を支援し、がん征圧を目指すチャリティイベントです。

「がん患者は24時間、がんと向きあっている」という想いを共有し、ともに歩き語らうことで生きる勇気と希望を生み出したいとするこのイベントは、現在、世界約30カ国約4,500カ所で開催、2019年、日本では50カ所で開催される予定です。

群馬県では、2013年に初めて開催されて以降、患者会や病院関係者だけでなく、一般の方々にも広がりつつあり、現在では日本有数の規模となっています。

7回目の今回は、94のチーム（昨年度87チーム）が参加して、10月12日（土）盛大に開催される予定でした。しかしながら、その週初からの「台風19号関東直撃」予報を受け、一度は規模を縮小しての開催も検討したものの、参加者の身の安全には代えられず・・・。

過去最高の規模となる予定であった「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま（RFLJ2019ぐんま）」は、残念ながらやむなく中止となってしまいました。

当日に向けて準備を進めてくださっていた参加チームや関係各所の皆様のことを考えると、大変難しい決断でしたが、その後、各地の甚大な台風被害を目の当たりにし、開催中止は正しい判断であったと考えています。

今回、被災された方々には衷心よりお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。

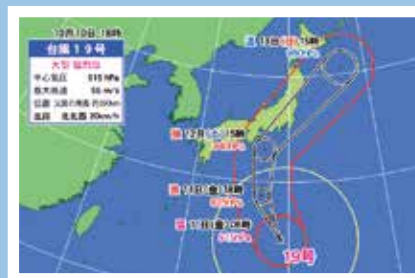
RFLJぐんまは、がんに立ち向かう、このムーブメントを更に大きくして、来年に向けて気持ちを新たに、「RFLJ2020ぐんま」を今年の分も合わせて、いっそう盛り上げていきたいと思ひます。

来年の「RFLJ2020ぐんま」へのご参加を、ぜひよろしくお願いいたします。

なお、今年度、皆様からお預かりしたチーム参加費や協賛金は、（公財）日本対がん協会に全額寄付され、がん医療の発展や患者支援、検診の啓発等に有効に役立てられることとなります。

皆様、御協力 ありがとうございました。

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま 実行委員会 委員長 大島 主好



台風19号の進路予報（10月10日現在）



当日配布予定だったプログラムも、直前に刷り上って来ていました。

イベント中止後、サバイバーフラッグやルミナリエ、イベント用に用意していたもの等を展示して下さったところもありました。スタッフの気持ちがひしひしと伝わってきます。



緩和ケア診療所 いっぱい



群馬大学医学部附属病院



県立がんセンター



9月25日(水)

チームリーダー会議には、参加チームのリーダーさん達が集結。
皆さんのRFLJ2019ぐんまにける想いを感じます。



10月1日(火)
前橋赤十字病院
において行われた
RFLJ2019ぐん
まプレイベントの
様子



ルミナリエを書いてくださる方



たくさんの方が足を止めて、
話を聞いてくださいました。

参加チームからの声

群馬県歯科医師会 チームD 様

今回からの参加で、テント内でのイベント等を検討していたのですが、台風では仕方ありません。来年のRFLJ宜しく願います。また、台風で被災されている皆様に、心よりご冥福とお見舞いを申し上げます。

サンノーバ株式会社 浅尾憲子 様

初回から毎年参加です。今年もスタンプラリーでサバイバーやご家族、支援者の皆さまを応援しようとスタンプカードやお菓子を準備しましたが残念です。来年のRFLJで皆さまに会えることを楽しみにしています。

女性がん患者会 ばるれ 様

女性がん患者会ばるれです。今年度のRFLの参加が初となる予定でした。バタバタと準備で慌ただしかったが、そんな中にもワクワクする気持ちで、スタッフの団結力が一層強まりました。中止で、非常にがっかりしています。お揃いのTシャツを作ったり、手作りの品を数種類準備していました。更に、リレーウォーク時のチームの旗も準備していました。旗は途中だったので、来年までに完成させようと思っています。来年のRFLでは、ぜひお会いしましょう。



ぐんま国際アカデミー10年 五十木まや 様

今回初参加の予定でした。昨年のRFLぐんまに参加された先輩方の意思を受け継がせて頂きました。今年は中止になってしまい残念でしたが、来年のRFL2020の参加を楽しみにしています。

群馬ラフターヨガクラブは、今年のRFLJぐんまのステージに初出演し、サバイバーの皆さんを応援してくださる予定でしたが、残念ながらイベントが中止になってしまいましたので、「健やかぐんま」誌面で、紹介します。

心も身体も軽くラフターヨガ (笑いヨガ)

群馬ラフターヨガクラブ 代表 女屋 かほる

ラフターヨガ（笑いヨガ）は1995年、インド人医師マダン・カタリアと、妻でヨガの熟練者であったマデュリ・カタリア夫妻によって考案された「笑い」に「ヨガの呼吸法」を組み合わせた新しい健康法です。

冗談やユーモアに頼ることなく、誰でも理由なく笑うことができます。

グループを作り、目と目を合わせながら作り笑いから始めると、ほとんどの場合、心からの笑いに変わっていきます。

もし最後まで作り笑いと感じていても、私たちの身体は、本物の笑い作り笑いの区別がつかないことが科学的に証明されていますので、どちらも同じ健康効果が得られます。

笑いの健康効果を得るためには、大きな笑いを長続きさせる必要がありますが、私たちの日常での笑いは、ほとんどの場合、数秒で終わってしまいます。

ラフターヨガはストレッチをしたり、手を叩きながら声を出し、身体を動かしてのウォーミングアップから始まり、呼吸法で後に続く笑いのために肺を整え、笑いのエクササイズと続いていくため、笑いを継続させることができます。

一日20分のエクササイズで、十分な身体的効果が得られることが、科学的に立証されています。

ラフターヨガの深呼吸は、古くからあるヨガの呼吸法、プラナヤマを取り入れています。

プラナヤマは4千年以上にわたり、心と身体、感情を整えるために使われています。

ヨガの哲学によれば、私たちが生きているのは、宇宙からのエネルギーが生命エネルギー（プラナ）である呼吸を通し、身体に流れ込むからであり、呼吸そのものが私たちの存在の本質であるとしています。

ストレスや否定的な感情により、呼吸が乱れ浅くなると、体内のプラナの流れに影響が出てき





ます。

心を静める作用がある深呼吸で、新鮮な空気を肺にたくさん取り入れるには、まずしっかり吐くことが必要です。笑いはしっかり吐くための、手取り早い方法です。

笑いと呼吸のエクササイズは横隔膜と腹筋の動きを刺激し、副交感神経を刺激します。

副交感神経は身体を落ち着かせる機能があり、横隔膜を動かすコツを覚えれば、身体をストレス状態にする交感神経系の動きを静めることができます。

今日ストレスは健康にとって一番の敵であると言われています。笑いはストレスに対する自然の対抗策です。

笑うことを訓練することができる、と知る人はほとんどいませんが、自転車に乗ることと同じように、何度も繰り返すことで、心と身体がつながり、脳に新しい神経回路を作ることができます。ラフターヨガのエクササイズで肯定的な条件付けを覚えてしまえば、実際には楽しくなくても、心は楽しいという感情になり、それに対応して身体にもたくさんの健康効果が得られます。

「ハハハと声に出す笑い」には、さまざまな健康効果が明らかになっています。

免疫力がアップする、糖尿病や血管病のリスクを下げる、ストレスが減る 等の効果があると言われており、テレビや雑誌などメディアでも多く取り上げられています。

職場・医療・福祉・教育の現場、がんや糖尿病の患者会といったあらゆるところで使われビジネスの現場では新しいストレスマネジメントとして注目されています。

私は、前職で社内研修や企業研修、学生へのキャリアデザインゼミなどの講師をする中で、コミュニケーションがうまく取れずに、心や身体にストレ

スを抱えている人が多くいることに気づきました。カウンセリングやコーチング、NLP（神経言語プログラミング）等を取り入れた研修を行っていたところにラフターヨガに出会いました。

創始者のカタリア医師は、「笑いは職場のストレス軽減のための中心的な役割を担うことができる。笑っている人の方が、クリエイティブだし、生産性も高い。一緒に笑える人たちは、協力して仕事をこなせる」と言われています。

辛いとき、苦しいときにこそ、理由なく笑いだすと、心が解放され、不安や緊張をほぐすことができます。

笑いは人と人を繋ぎ、信頼関係を築くコミュニケーションにも欠かせないものです。

簡単で道具もいらず、年齢に関係なくできるので、ご興味のある方はぜひ、体験してみてください。一緒に笑えるのを楽しみにしております。



参考文献 認定ラフターヨガティーチャートレーニングマニュアル
ダニエル・ピンク著 大前研一訳「ハイコンセプト」
日経おとなのOFF 2019 No.214 「2」

プロフィール

オナヤ 女屋 かほる

カオン・パーソナルサポート代表／
群馬ラフターヨガクラブ代表／研修講師
情報処理サービス企業在職中の2009
年12月、群馬ラフターヨガクラブ設立
休日にラフターヨガ体験会を開始。

2011年、総務課長職の役職定年を機に退社。
同年11月日本で初めて、企業研修にラフターヨガを取り入れた講師として、NHKおはよう日本で「笑って心の健康を」というタイトルで、全国に紹介される。



体験会：「群馬ラフターヨガクラブ」「まなびねっとぐんま」
等で検索

財団からのお知らせ

群馬県健康福祉部長を表敬訪問しました

複十字シール運動開始にあたり、令和元年8月1日（木）群馬県地域婦人団体連合会（結核予防婦人会）の関会長他、代表者と財団職員により群馬県健康福祉部武藤部長を表敬訪問しました。

複十字シール運動の趣旨や県内の結核の現状などを説明するとともに、キャンペーンで配布するグッズをお渡しし、複十字シール運動へのご協力をお願いしました。



ピンクリボンキャンペーン活動、実施しました

9月のがん征圧月間に合わせて、今年も桐生ボートレースでの催しに参加し、普及啓発活動を行いました。

当日はタレントの山田邦子さんのトークショーなども開催され、沢山の来場者で賑わいました。

患者会の皆さんと協力して、乳がんモデルを設置したり、リーフレットを配布するなどして、活発な普及啓発活動を行うことができました。

また乳がん検診も同時に行われ、一般申込みのあった28名の方が受診されました。

国が目標に掲げている「がん検診受診率50%達成」に向けて、群馬県健康づくり財団はこれからも活動し続けます！



臓器移植普及啓発キャンペーンを実施しました

10月の臓器移植普及推進月間を中心に、県内での学園祭・病院フェア・大型ショッピングモール等において、意思表示カード・免許証・保険証の裏面に記載されている意思表示欄への記入方法の説明などの啓発活動を行いました。

皆さんもぜひ、自分だけではなく、家族や周囲の方と臓器移植について話し合い、自分の臓器提供に対する意思を表示しておいてください。



※臓器移植は病気や事故によって臓器（心臓や肝臓など）が機能しなくなった方に、他の方からの健康な臓器を移植して、機能を回復させる医療です。健康な家族からの肝臓、腎臓などの部分提供による生体移植と亡くなられた方（心臓が停止した死後または脳死後）からの臓器提供による移植があります。



中学生職場体験

群馬県健康づくり財団では、中学生の職場体験を受け入れしています。前橋市内の中学校の生徒さんが当財団を訪れ、模擬試験として自分たちで実際に定期健康診断の検査項目を体験、また検診車の見学もしました。

最初は皆さん緊張気味でしたが、少しずつ雰囲気にも慣れ、積極的に質問をしていました。

中学生の皆さん、将来の夢に向かって頑張ってください。



令和元年度 第7回 群馬県地域保健研究発表会を開催します

この会は、研究発表を通じて保健衛生の向上を図り、県民の健康増進に寄与するため、また保健従事者の交流を目的として群馬県と財団が主催するものです。

今年度は、下記のとおり開催される予定です。各関係機関にご案内を送付しますので、ぜひご応募ください。

日時 令和2年3月17日(火) 13:00~16:00(予定)

会場 群馬県庁29階 291会議室



ぐんまマラソンに健康ブースを出展しました

令和元年11月3日(祝・日)正田醤油スタジアム群馬をメイン会場に行われた第29回ぐんまマラソンにおいてブースを出展し、血管年齢測定と脳年齢測定を実施しました。また同時にがんに関するリーフレットを配布するなどして、参加者や来場者のがん検診の受診を呼びかけました。

今年は当財団から職員が10kmマラソンに6人出場し、全員が無事完走しました。

