

過去の活動（2010～2013年）



## 女性の健康

### 2013年10月19日 乳がん患者さんのための“朗読ワークショップ”

朗読：青木裕子さん（一般社団法人軽井沢朗読館館長、元NHKアナウンサー）

進行：入江杏さん（非営利団体ミシュカの森主宰、絵本作家）

場所：広島アンデルセン（広島市中区本通）

主催：NPO法人キャンサーリボンズ

東京のNPO法人キャンサーリボンズによる「朗読で元気をつなぐプロジェクト」主催で、乳がん患者さんのための“朗読ワークショップ”が開催されました。広島で初めて開催されるこのイベントの「言葉と声のちからが人を元気にする!」というコンセプトに賛同し、NPO未来もお手伝いさせていただきました。広島アンデルセンを会場に行われたこの会では、コーヒーやお茶、おいしいサンドイッチランチもいただき、約80名の方は、和やかに楽しく午後のひと時を過ごしました。



元NHKアナウンサーで軽井沢朗読館館長の青木裕子さんによる朗読では、会場はし〜んとなって聴き入っていました。次に本を選んでテーブルを移動し、順番に読み進めます。そして感じたことや思いを話し合うという体験をしました。進行は絵本作家の入江杏さんです。

最後に全員が輪になって、各自の思いやメッセージを一言、言葉にして伝え合うという、本当に素晴らしい体験でした。このワークショップ、またいろいろところで開催していただきたいです。今回、広島を選んでくださって本当にありがとうございました。

その後、患者会代表の方々と主催者との「茶話会」をNPO未来が企画し、事務所へ移動して「茶話会」を行いました。その席上では、キャンサーリボンズ理事長で聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンター院長の福田護先生による、最新情報や大変貴重なお話をレクチャーいただきました。



また、ピンクリボンアドバイザー検定の情報提供もあり、ぜひ広島で多くの方に正しい知識を身につけてもらい、ピンクリボンアドバイザーになってください、と話されました。

## 2012年12月9日 第5回 女性の健康応援講座（ゆいぽーと&NPO未来協働事業）

テーマ「脳は語る～脳卒中の前触れを知ろう～」

講師：三原千恵さん（日比野病院脳ドック室長、安田大学家政学部管理栄養学科教授）

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）



第5回目となる「女性の健康応援講座」。

最終回を迎えたこの日は、日比野病院脳ドック室長で、安田大学家政学部管理栄養学科教授の三原千恵先生をお招きし「脳は語る～脳卒中の前触れを知ろう～」と題してのお話がありました。

「私が早口なのは、脳外科医だからです」と自らを表現される三原先生のテンポ良く刺激的なお話に、参加者の皆さんはすっかり惹きこまれました。ほとんどの脳卒中は前触れもなく突然発症します。激しい頭痛、歩けないほどのめまい、言葉がおかしい、などがあればすぐに病院に！

また、脳の病気の治療や後遺症について、脳梗塞の種類など詳しくお話いただき、再発を予防することが重要であることがわかりました。

★脳卒中にならないための10か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意志を持て
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
11. 元気でも ときどき受けよう 脳ドック



頭がズキズキする、立ちくらみやフラフラ、手足がジンジンしびれる…などの現象は脳卒中の症状とよく似ていますが、実は違います。これらは、頸肩腕症候群の症状なのだそうです。

女性に多い、頸こり、肩こりによる神経の症状を緩和する体操も学ぶことができました。皆さん熱心に資料を見ながら、座ったままでもできる体操に挑戦していました。

参加者のアンケートでは「楽しかった！ ぜひまたお話を聞きたい」などリクエストも多く、5回シリーズの「女性の健康応援講座」はいったん終了しますが、また引き続き企画したいと思います。

## 2012年11月25日 第4回 女性の健康応援講座（ゆいぽーと&NPO未来協働事業）

テーマ「ひとりで悩まないで！ ～尿失禁は予防体操で悩み解決！～」

講師：中原恭子さん（女性クリニック ラポール院長）

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）

第4回目となる「女性の健康応援講座」では、女性クリニック ラポールの中原恭子院長においでいただき「ひとりで悩まないで！ ～尿失禁は予防体操で悩み解決！～」と題しての講座で、参加者は楽しくわかりやすく、ためになる勉強ができたという大満足の様子でした。

症状発現の原因、尿失禁のメカニズムや内服薬の種類や漢方について、さらに治療方法なども教えていただき、有益な講義でした。

「骨盤底筋ってイメージ湧きますか？ ここを鍛えることが重要です！」と、骨盤底筋のゆるみチェックを行ない、トレーニングの方法を学びました。この方法によって実際に尿洩れに改善があったとのデータも報告されています。とても地味ですが、人目を気にせずどこでもできるこの呼吸法とイメージを組み合わせたトレーニング、ぼ



っこりお腹の引き締めにも効果があるようで、皆さん熱心に実践しておられました。ヨガのポーズでも骨盤底筋を鍛えるポーズがありますが、参加者の中にいらっしゃったヨガの先生が実際にやってみせてくれました。トレーニングや

ヨガのポーズで、骨盤底筋を鍛えましょう！

2012年11月11日 第3回 女性の健康応援講座（ゆいぽーと&NPO未来協働事業）  
テーマ「女性のからだとホルモンのはたらき～更年期うつや女性特有の病気って？～」  
講師：河野美代子さん（河野産婦人科クリニック院長）  
場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）



ゆいぽーと（広島市男女共同参画推進センター）において第3回目の「女性の健康応援講座」を開催しました。

今回は、河野産婦人科クリニック院長の河野美代子先生においでいただき、女性ホルモンと更年期について学び、エストロゲンの働きや、早い時期に現れる更年期の不快感や症状とその対応などについて詳しく説明をいただきました。

また、女性特有の病気である子宮がんについても、新しい情報なども盛り込んでお話し

いただき、あっというまの2時間でしたが、皆さん、大満足の様子。

更年期とは、これからの自分の生き方を考える、大切な時期でもあるんですね。いろいろなことを考えるきっかけとなる内容が豊富な学習会でした。

---

河野産婦人科クリニック院長 河野美代子さん  
広島大学医学部卒業。  
1990年クリニックを開業。産婦人科医師、日本思春期学会理事、更年期医学会会員。  
「エイボン教育賞」受賞。ボランティア活動、講演活動、「さらば、悲しみの性」等の執筆活動など社会活動を長年にわたり実施。



2012年10月28日 第2回 女性の健康応援講座（ゆいぽーと&NPO未来協働事業）  
テーマ「健康長寿は、まず足腰から ～足腰の骨、筋肉の鍛え方教えます～」  
講師：米澤元實さん（よねざわ整形外科クリニック院長）  
場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）



定員50名のところ、満員御礼の55名の方が参加されました、「女性の健康応援講座」。第2回目は、よねざわ整形外科クリニック院長の米澤元實先生においでいただきました。

米澤先生は、ときどき話が脱線しながらも、軽妙な語り口で興味深い情報をお話いただき、あっという間に時間が経ちました。

「座っているより立っている方が身体に良い」と、ずっと立ったままで話されました。診療中もあまり座ることがなく、ほとんど立ったまま患者さんに対応されているそうです。



腰痛体操、ストレッチのやり方のほか、動脈硬化・糖尿病・肥満を予防、改善する食事などが書かれた資料もいただき、とても貴重な時間を過ごすことができました。



**2012年10月14日** 第1回 女性の健康応援講座(ゆいぽーと&NPO未来協働事業)  
テーマ「こころとからだを整えるヒント～ストレスコントロールとストレッチ～」  
講師：國本文平さん(ダンサー、振付家、セラピスト)  
場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター(広島市中区大手町)



ゆいぽーと(広島市男女共同参画推進センター)とNPO未来の共催による5回シリーズの「女性の健康応援講座」がはじまりました。

第1回目を飾るにふさわしいゲスト、ダンサー、セラピストの國本文平さんをお招きし、キャンセル待ちが出るほどの大盛況でした。

自分のからだの声に耳を澄ませることでストレスの原因を探ったり、ことばがからだに与える影響についてなど、ストレッチや実践を交えてのワークショップでした。

そして最後に、3分間の静かで素敵なダンスを披露してくださいました。

ダンサー、振付家、セラピスト  
國本文平さん  
広島大学卒業後、同



大学医学部保健学科作業療法学専攻。

横浜ダンスコレクションEX2011で「若手振付家のためのフランス大使館賞」を受賞し、フランスへ留学。踊りは“いのち”をからだから理解するための技法として、からだところのつながりに重点をおいたワークショップを各地で行うほか、セラピストとして、ピナ・バウシュ・ヴッパタール舞踏団の公演をサポートするなど国内外で活躍中。

**2012年2月18日** 広島県がん検診の街頭活動に参加

場所：紙屋町シャレオ・中央広場(広島市中区基町)



広島市中区基町の地下街・紙屋町シャレオの中央広場で行われた湯崎広島県知事による「広島未来チャレンジビジョン」の発表などを行うイベント「第7回 湯崎英彦の宝さがし 未来チャレンジ・トーク」と連動して、がん検診啓発活動がありました。広島県の「がん検診に行こうよ」推進会議のメンバーであるNPO未来は、他の団体の方々と一緒に資料配布のお手伝いをしました。

「湯崎英彦の宝さがし～未来チャレンジ・トーク」では、学生も含め、多くの人で賑わっていました。

キックオフの前には、湯崎知事とがん検診啓発キャラクター“がんけん”高橋建さんを囲んで記念写真も撮影。2010年に広島東洋カープを引退された高橋建さんとお話させていただきました。



(左写真)ピンクのTシャツは、2006年に当時の監督ブラウン・マーティさんが「ピンクリボン de カープ」のイベントのためにデザインされたもので、背中には、「願」と書いてあります。当時とても話題になりました。記念にとっておいたものを事務所の保管庫から引っ張り出してきて着用しましたが、なかなか良いです！ ピンク色がとても目立つTシャツを着たメンバーたちでプレゼント入りの啓発資料を配布し、がん検診の大切さを呼びかけました。



**2010年9月22日** 紙屋町シャレオでピンクリボン活動をPR  
ラーラぱど主催「働く女性は美しい」ビューティープロデュースイベントに参加  
主催：ラーラぱど  
場所：紙屋町シャレオ・中央広場（広島市中区基町）

紙屋町シャレオの中央広場で行われた、フリーペーパー「ラーラぱど」さん主催のイベントで、AIGスター生命が出展するブースの一角をお借りし、乳がん早期発見のピンクリボン活動のPRを行いました。ブースをまわってスタンプを集めると、空くじなしで景品をもらえるとあって、シャレオ中央広場は若い女性を中心に、終日賑わいました。ピンクリボン活動を応援するラーラぱどさん、AIGスター生命さん、そしてNPO



未来の理事は、ピンクリボンのTシャツを着用して、一緒にキャンペーンを盛り上げました。エステや化粧品、ダイエット、アロマといったブースの中で、乳がん早期発見のための啓蒙ブースはラーラぱどさんにとっても初めての試みでしたが、多くの人たちがピンクリボンブースを次々と訪れました。中でも、広島市からお借りした乳房触診模型には、多くの人が足を止め、一時は長い行列も。看護師の説明を熱心に聞き、実際に模型に触ったり、真剣な表情で自己検診法についても学びました。そして、ブースに来られた方へは、啓発資料を差し上げました。10月のピンクリボン月間に先立ち、プレストケアの大切さを多くの若い女性たちにアピールすることができました。



**2010年3月28日** ピンクリボンウォーク2010へ参加

主催：NPO法人乳房健康研究会  
場所：都立日比谷公園（東京都千代田区）



東京・日比谷公園で開催されました第9回ミニウォーク&ランフォープレストケア「ピンクリボンウォーク2010」。ピンクリボンキャンペーンin広島実行委員会の事務局を務めるNPO未来は、全国でピンクリボン活動を展開している団体との交流を図りたいと願っていたところ、参加の呼びかけをいただきました。主催のNPO法人乳房健康研究会は2000年春、4人の医師が日本女性の乳がんによる死亡率低下を願い発足した市民団体です。

NPO未来が2003年に広島で初めてピンクリボン活動始める際や、その後もいろいろとお世話になっています。今回は、ピンクリボンウォークのサブイベントとして、全国のピンクリボン活動を行っている団体がご当地名物とともに集結！というユニークな大会でした。

家族連れや友人同士、子どもからお年寄りまで、ワイワイと楽しく参加。実行委員長の福田護先生（聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージングセンター院長）の挨拶でスタート。みんなでプレストケア体操をしたのち、ウォーキングに出発。2km、5km、10kmのコースが用意されており、それぞれ自分にあったコースを楽しみながら歩きました。



NPO未来のブース（協賛：カルビー株式会社様、新庄みそ株式会社様、オタフクソース株式会社様、藤い屋様）では「プレストケア・ピンクリボンキャンペーンin広島」を応援して下さっている企業の特産品を協賛販売し、たくさんの方で賑わいました。2008年に乳がんの手術・闘病を経験され、「モデル、40歳。乳がん1年生」（KKベストセラーズ）を発表した、モデルのMAIKOさんもゲスト参加されました。

