

ピンクリボンNEWS

2025年度
秋号
Vol.14 No.3

発行人 認定NPO法人 J.POSH
発行所 J.POSH事務局〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2丁目6番3号 TEL.06-6962-5071

編集 ピンクリボンNEWS 編集委員会

J.POSH
日本乳がんピンクリボン運動

TOPICS

がんと運動について



株式会社ルネサンス
商品開発部
がんリハビリ事業研究チーム
スペシャリストリーダー
大阪国際がんセンター認定
がん専門運動指導士

石野田 神

① はじめに

私は大阪国際がんセンターの患者交流棟にあるがん患者さんのための運動施設「ルネサンス運動支援センター」で日頃からがん患者さんの運動指導に携わっています。今回はこのような場で、「がんと運動」についてお伝えできる機会をいただき、ありがとうございます。

がんやがん治療に向き合う中で、体力の低下・筋力の低下などを経験する方は少なくありません。私の働くルネサンス運動支援センターには、何かしらの身体的なお悩み事を抱えた患者さんが多く相談にご来館されてます。色々な要因が考えられますが、手術に伴い術後の術創部の痛みや違和感で関節の動きが低下してしまうケース、抗がん薬治療による倦怠感のため日常の活

動性が低下してしまうケース、こういったことを理由に活動量が低下してしまう方もいらっしゃいます。ご高齢の方であれば、活動性低下による体力低下からそのままフレイル^{*}につながっていくこともあります。体力維持は、年齢やがん種、治療手段によらず誰にとっても日常的な生活の質(QOL: Quality of Life)を保つ上で重要な要素だと思います。私たちルネサンス運動支援センターでは、体力や筋力の低下、術後の肩の痛み、体重のコントロール、浮腫の予防など、様々な患者さんのお悩みに大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士がパーソナル指導やグループエクササイズで対応しています。

※フレイルとは、年齢とともに筋力や活力が低下し、病気ではないものの、要介護状態になりやすい「健康」と「要介護」の中間の状態を指します。



ルネサンス支援運動センター(大阪中央区)指導を受ける、がん患者さん(左)

② がんと運動

医療の進歩により、「がん=死」という時代から「がんと共生」する時代へと移行

【次ページへつづく】

しつつあると言われています。とはいっても、患者さんの病状、年齢、性別、治療内容、治療目的など個々人の背景は様々であり個別性が高い。そして進行度合いや様々な治療経過の中で、総合的体力の低下、筋力の弱化、機能障害、精神面/心理面のダメージなど悩み事も人それぞれですので、お勧めする運動も本来は個々人に対してカスタマイズされた内容が提供されることがベストであると思います。近年ではがんと運動に関する様々な研究結果が報告されており、生存期間の延伸や再発リスクの低下、倦怠感やうつの改善、持久性体力や筋力の向上など運動を行うことのメリットが少しづつですが知られ始めています。

③ 運動を始めるポイント

運動を行うメリットがあると分かっていても、誰もが簡単に日常生活に運動を取り入れができるわけではありません。これまでの運動経験の有無であったり、そもそも運動の好き嫌い、忙しくて時間がない、運動はハードできついイメージ、などなど。そんな方にいつもおススメしているポイントをいくつかご紹介します。

●「簡単にできることから始める」

テレビを見ながらひとつストレッチを行ってみる、5分だけ家から出て歩いてみる、など簡単に短い時間でできることができることがたくさんあります。まずは簡単にできることから始めてみましょう。



患者さんの立場に立ったカウンセリング



●「座りっぱなしに注意」

長い時間、座ったままの状態は様々な身体的リスクを高めることができます。10分おき、15分おきという具合に立ち上がる、そして家の中を少し歩く、これも身体活動の立派なスタートなのです。

●「ながら運動のススメ」

テレビを見ていたりスマートフォンを見ている時間が長い方は特に注意が必要です。座りながらテレビを見ていたり足のつま先を上げたり踵を上げたり、膝を閉じたり開いたり、「テレビを見ながら○○運動」のように、ついでに行なう「ながら運動」がお勧めです。

④ おわりに

近年は、「Exercise Oncology(運動腫瘍学)」という、がんに関する運動や身体活動を広範囲に包含する研究領域が日本でも注目され始め、運動や身体活動による患者さんのQOL向上が期待されてると同時にこの分野の今後の発展や社会実装が期待されています。運動には好き嫌いもありますし、ハードなイメージを持たれている方も多いです。しかし、運動がもたらすメリットもたくさんあり、また特別な場所や機材がなくてもできることができることが沢山あることを、多くの方に知っていただけたら嬉しく思います。趣味として楽しみながらできる運動・身体活動を日常に取り入れ、継続的に取り組んで習慣化していく。そんなキッカケづくり、場づくりにこれからも取り組んでいきたいと思います。

オフィシャルサポーターのご紹介

株式会社スクロール

生協組合員向け通販事業展開

株式会社スクロール(静岡県浜松市、鶴見知久社長、東証プライム上場)は、主に生活協同組合(生協)の組合員向けに、カタログを通じた衣料品や服飾雑貨などの企画・販売を行っておられます。現在、カタログ通販事業に加えてグループ企業(17社)全体で『眞のマーケティングソリューションカンパニー』を目指す経営方針を掲げ、『物を販売する姿勢』から『お客様の課題解決を探る』企業への進化を目指しておられます。

創業以来、女性からの支持を背景に乳がん啓発にも取り組む

1939年の創業以来、「婦人会や生協組合員様など多くの女性の支持を頂いてきた」ことを背景に、2020年10月にJ.POSHのオフィシャルサポーターに登録されました。女性への乳がん啓発や、患者・家族の支援を行うJ.POSHのピンクリボン活動に賛同され、カタログでは、ピンクリボン運動をご紹介いただき、売上の一一部をご寄付頂いております。



ピンクリボン運動賛同商品掲載カタログ

生協組合員に向けた通信販売事業(カタログ、一部インターネット)は、同社の売上の半分近くを占める主要な事業。全国の生協組合員総数は約2400万人にのぼり「全国の生協とのネットワークがまさにこの事業の基盤」ということです。主な販



物流拠点
スクロールロジス
ティクスセンターミライ
(つくばみらい市)

売商品は衣料品・服飾雑貨で、全国の組合員にカタログを配布し、注文を受けた商品を届けられています。2019年度からは、新たなビジネスモデルとしてそれまでの全国一律配布型とは一線を画した、地域ごとの個別のモノ・コト・サービスを提供する「ソリューションベンダービジネス」の拡大に向けた取り組みを強化されました。また、通販会社として長年培ってきたノウハウを活用して他社EC・通販事業者を360度サポートする「ソリューション事業」を中核に、新たな企業体として更なる成長を目指しておられます。その具体的なサービスとしては、物流代行、決済代行、マーケティングサポート、コンタクトセンターなどを中心に推進されています。

経営理念に社会貢献を掲げ
寄付活動を展開

会社の経営理念に『社会に貢献することを基本理念とし、信頼される企業』を掲げる同社は、「はままつフローラパーク」への社員ボランティア参加、地域の子供たちのための「クリスマスパーティー開催」など社会貢献活動に力をいれており、「お客様、社員とともにを行う社会貢献活動」として寄付活動を実施。カタログ掲載商品の売上の一一部を活用し、社会貢献活動団体への寄付を行う「つづくみらい募金」は、2023年度より拡充し、J.POSHを始め5団体へ寄付を行っておられます。また、従業員募金制度「スクチャリ」は、スクロールチャリティーの略で、従業員が給与から希望する金額(1口100円)を寄付する仕組みで、一人ひとりが社会貢献意識を高くもち、この活動に賛同されています。

J.POSHはこの従業員の皆様による「スクチャリ」からもご寄付を頂戴しております。



家族で湯ったりキャンペーン【11/10締切】

乳がん手術を受けられた方と、そのご家族を抽選で宿泊ご招待券をプレゼントする「家族で湯ったりキャンペーン」を実施します。本年も22施設のご参加を頂き心から感謝申し上げます。読者の皆さまへ心和む温泉気分を感じて頂きたく、ご協力施設様の写真を掲載しました。(掲載の写真はイメージです。ご利用頂く浴場とは異なる場合がございます。)



施設により宿泊条件が変わります
詳細はQRコードよりHPをご覧下さい



①からまつ山荘 東兵衛温泉(秋田県)



②結びの宿 愛隣館(岩手県)



③座敷わらし伝説の宿 緑風荘(岩手県)



④益子館 里山リゾートホテル(栃木県)



⑤かんすい苑 覚楽(栃木県)



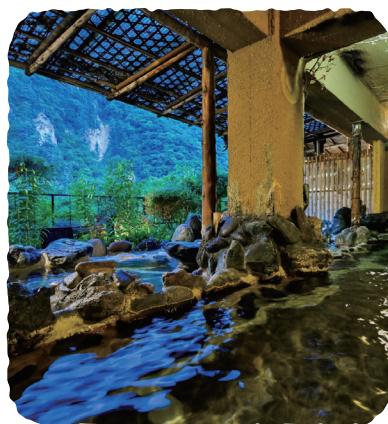
⑥奥那須・大正村 幸乃湯温泉(栃木県)



⑦伊香保温泉 山陽ホテル(群馬県)



⑧市川別館 晴観荘(群馬県)



⑨老神温泉 伍楼閣(群馬県)



⑩辰神温泉 癒楽の宿 清風苑(長野県)



⑪ゆのくに天祥(石川県)



⑫マリンホテルハマナス(新潟県)



⑬会津芦ノ牧温泉 丸峰観光ホテル(福島県)



⑭竜王ラトン温泉ホテル 湯一とぴあ(山梨県)



⑮身延山三門前 旅館 田中屋(山梨県)



⑯ぎふ長良川温泉 ホテルパーク(岐阜県)



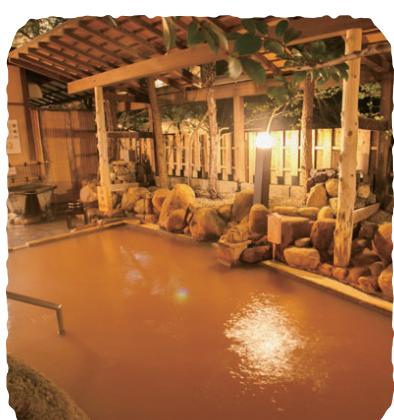
⑰高山グリーンホテル(岐阜県)



⑱下呂観光ホテル(岐阜県)



⑲大阪の絶景 温泉旅館 ホテルセイリュウ(大阪府)



⑳有馬温泉 月光園 游月山荘(兵庫県)



㉑三朝薬師の湯 万翠楼(鳥取県)



㉒御宿 はなわらび(福岡県)

「家族で湯ったり～」 当選者からのお礼の手紙

Fさん

3年前私は乳がんに罹患しました。シングルマザーの為、子供2人の大学費用の金銭的不安しかありませんでした。乳がん治療に専念したいところですが、一家の大黒柱として働き稼ぐ必要もあり、毎日放射線治療のため通院しながら、コロナ禍の介護施設での激務で精神状態が不安定になることもありました。この時期が一番辛かったです。通院している病院で、家族で湯ったりキャンペーンの案内を受け、なんて素敵なキャンペーンなんだろうと応募させて頂きました。金銭的余裕もなく、家族で旅行に行ったことがなかったので、はじめての家族旅行となりました。美味しい料理とゆったり温泉を満喫し最高の思い出となりました。来年も行きたいねと子供が笑顔を見せていました。

Kさん

昨年10月の定期受診日に担当医から、御法人のキャンペーンチラシを頂きました。「温泉?!なんて粋なはからい!!」と思いました。全国規模の応募なので、当選するなんて夢のまた夢だろうな とダメ元で応募。忘れかけていた12月13日に思いがけなく当選通知が届きました。びっくりするやら信じられぬやら、しばらく通知片手に興奮状態。翌日、宿泊先へ予約しました。3月23日の宿泊日に無事にいけますようにと、ワクワク、ウキウキしながら、体調管理を心がけました。応募から宿泊までの5か月間ずっと楽しみが続き、温泉への再チャレンジのきっかけを作っていました。私一人ではなく「家族

も一緒に」という粋な計らいをして下さったJ.POSHさんに心から御礼申し上げます。これからも、ピンクリボン運動に、私も微力ながら取り組みます。素敵な旅のプレゼントをありがとうございました。

Nさん

この度、「家族で湯ったりキャンペーン」当選により、家族4人で温泉旅館に宿泊させて頂き、ありがとうございました。まずは、このような機会がなければ、「家族」で集まるという事ができなかつたかもしれません。このキャンペーンを知ったのは、通院している病院でポスター(チラシ)を目についたことでした。「当たることはないだろう」とおもいながらも応募してよかったです。手術をしてから足が遠ざかっていた「温泉」、そして離れて暮らす子どもたちとの「家族の時間」が一緒にプレゼントされ、大変魅力的な内容でした。

Sさん

この度は、「家族で湯ったりキャンペーん」で招待状を頂き、とても嬉しく、娘とお泊りに行かせて頂きました。お泊りに行く前に「バスタイムカバー」と言う物がある事を知り、これは早速購入せねば!!と、ネットで購入いたしました。これが買ったおかげで、ゆっくり温泉につかる事ができました。私は、温泉が大好きなので、手術後にこんなにゆっくりさせて頂けて、人目を気にすることなく温泉に入ることができて、本当にありがとうございました。こんなに最高の旅をプレゼントして下さいまして、本当に感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

ドラゴンボート漕ぎで術後のリハビリ

《ピンクリボン月間で企画》



超越龍舟研究所 緒方大輔代表
さん(51)が、『ボートでリハビリ!』に向けて動き始めました。

船首に龍の頭が、船尾にはしっぽが飾られた細長い舟の両舷に分かれて、漕ぎ手がオールで舟を漕ぎ、速さを競い合う『ドラゴンボート』。「カナダの医学博士が、乳がんサバイバーにドラゴンボートを推奨しておられるけれど、日本では、どのように受け止められるのか」と、緒方さんはがん患者さんのための運動施設「ルネサンス運動支援センター」(大阪市中央区大手前、大阪国際がんセンター内)を訪問。(※支援センターさんには本号1面でご寄稿頂いています)。リハビリ専門の運動指導士の助言を受け、サバイバーの皆さんとのサポートを展開することを決めました。

《専門家がアドバイス》

そして、先ずは、10月13日にピンクリボン月間特別企画として『女性の健康を応援する水辺の体験会』(大阪府立漕艇センター=高石市)を開催(詳細はQRコード)。参加希望者には専門家が相談に乗り、安全で効果的な漕ぎ方や日々のケアを丁寧にアドバイスします。(継続的に開催予定)

緒方さんは東日本大震災(2011年3月)で放射能汚染により避難せざるを得なくなった福島県中通り・浜通り地区の小中学生を受け入れるボランティア活動を展開。汚染を免れた猪苗代湖で週末に子供たちとのキャンプ活動をし、大人数が楽しめるドラゴンボートを始める為に、クラウドファンディングで集めた資金でドラゴンボート2隻を購入。子供達は目を輝かせて楽しみ、仲間作りも出来ました。3年ほどで子供達も成長し、キャンプは終了。その後ご縁があり、乗らなくなったボートを猪苗代湖からドラゴンボートが盛んな琵琶湖に移送。現在は琵琶湖を中心に活動中です。



《サクラドラゴンカップ定期開催へ》

緒方さんは25年4月、「第1回サクラドラゴンカップ」を琵琶湖で開催。この時、大会情報をSNSで発信したところ世界中から反応があり、この反応の多さの理由を探ったところ「サクラ」→「ピンク」→「ピンクリボン」とつながり、海外ではプレストキンサーラバイバーだけのドラゴンボートチームが41ヶ国390チームあり20000人以上のサバイバーが楽しんでいると知り、日本での活動の拡大に希望を持ったといいます。「サクラドラゴンカップ」は毎年4月に定期的に開催する方針で、ホストチームの他に広く海外チームの参加も…と夢を膨らませていらっしゃいます。

緒方さんが支援センターを訪ねて知り合ったのがトレーナーの高野敦子さん。高野さんは自らも乳がんサバイバーであり、緒方さんが立ち上げたこの大会の理解者であり力強い支援者に。今後、高野さんの協力のもと、頻繁に体験会を開くなど、サバイバーだけでなく広く女性の参加者の拡大を進め、ピンクリボン活動を通じてドラゴンボートのすそ野を広めていく方針です。



高野敦子さんのドラゴンボートのブログは左のQRコードからご覧頂けます(ルネサンス運動支援センター公式アカウントより)

新グッズのご紹介

このペン1本で
4通りの機能!



乳房セルフチェックのカードを付けました 配布用などに!



ピンクリボンシール

■シール12枚/1シート ■紙製
■シート寸法 H11.5cm W7.5cm ¥200 税込

ピンクリボン月間セール



ピンクリボン啓発グッズのご購入は
「ピンクリボングッズパーク」へ



ピンクリボンNEWSあとがき

『お酒と乳がん』

『列島各地で40℃超え相次ぐ』一。こんなニュースを横目で見ながら、クーラーの効いた部屋でキンキンに冷えた生ビールをのどに流し込む。

世の中にこれ以上の至福がありましょうか!!と書き始めたところで「待てよ、世の中には飲みたくても飲めない人達がいるんだ」という事実が思い浮かんできました。病気と闘っている人たちにはアルコールは禁じられているはず。そこ

で『乳がん患者さんとお酒』について分かりやすく解説しているJ.POSHの顧問でもある・乳がん大事典『BC Tube』を覗いてみることにしまし

た。6分余りの動画は①乳がんを発症していない方へ②お酒を飲むと乳がんになりやすくなるの?③お酒を飲むときに気を付けることは?④どんな人が特に気をつけるといいの?④乳がんを発症している方へーと、分かりやすく解説されています。そして、「お酒と乳がん」のポイントは『お酒を飲めば飲むほど乳がんの発症リスクは高まる』『再発リスクと関連する可能性

は低い』『量も頻度も適切に、節度ある飲酒を心がけましょう』と。さて、詳しく知りたい方はBC Tubeをクリックしてみて下さい。(I.T)

