



Newsletterは、東京YWCAの事業活動を皆様にお伝えするための広報紙です。毎回特集で取り上げる事業を中心に、東京YWCAの今をお届けします。

私たちは、「武力で平和はつくりえない」という信念に基づき、安全保障法制の廃止を求め、憲法改悪に反対します。

特集

女性の健康

生涯のうちに乳がんになる女性は、11人に一人※とされています。東京YWCAは、2005年に100周年記念事業として乳がん手術後の女性をサポートするプログラム「encoreアンコア」をオーストラリアYWCAからライセンスを受けて実施しています。

“乳がん術後も自分らしく生きる”

乳がんの2017年の罹患予測数は89100人※、女性のがんの中では最も多く、生存率の上昇と共に乳がんサバイバーは増加しています。罹患率は、40代後半と60代前半に最も高く※、家庭や社会で役割を担っている年代でもあります。アンコアは、1970年代にアメリカのYWCAのバレエ教師が乳がんになり、再び舞台に立ちたいと考案し、1980年代以降はオーストラリアなどのYWCAで実施されるようになりました。

同じ体験をした人と出会い 気持ちや体験を共有する

アンコアは、乳がん手術後8週を経過した人を対象に、スタジオとプールでの運動、専門家による講義と参加者同士の交

流を組み合わせたプログラムです。参加者のアンケートでは、多くの人が「同じ病気を経験した仲間と出会えて良かった」「小さな悩みでも話せる仲間ができて気持ちが軽くなった」と答えています。医療者や家族、友人のサポートがあっても、がんを経験した人にしかわからない不安や苦しみを抱えて、気持ちの落ち込みや孤独を感じる人もいます。自分の体験や気持ちを分かち合い、励まし合える人の存在は、がんと向き合って生きていく上で大きな助けとなることがわかります。

正しい知識と情報を得て こころとからだを整える

術後の生活に役立つ知識や情報を学び、体力も徐々に回復するにつれ、表情が明

るく元気になってくる参加者は多くみられます。「安心感が得られた」「前向きになった」「自信がもてた」と気持ちの変化を多くの参加者があげています。アンコアの運動は、術後の肩や腕の運動障害の軽減やリンパ浮腫の予防などが目的です。術後殆どの参加者が初めて入るプールでは、水の浮力により身体を楽に大きく動かす気持ちよさを味わうことができます。身体を自分で動かせる喜びや、仲間と一緒に運動する楽しさは、生きている実感をもたらすことなのでしょう。最近では化学療法中の副作用の改善や再発予防に有酸素運動が推奨されています。医療が発達する中でYWCAに求められるニーズも少しずつ変化してきており、関係機関との連携が重要となっています。

※国立がん研究センターがん情報サービスが公開している資料を参照しました。



乳がん手術後の心身の健康回復に

多彩な講義と情報共有 ゆるやかなエクササイズ

アンコアは、乳がん手術後8週間を経過している女性を対象で、定員16名の少人数制です。乳腺外科医や管理栄養士、リンパセラピストなど各分野の専門家の



リンパ浮腫を予防するセルフマッサージ

講義では、術後の生活に役立つ情報が得られます。参加者同士の情報交換の時間も設けてあり、交流を図りながら、気持ちや経験を共有することができます。運動は女性専用のフィットネスワオで毎回行います。水着に着替える時やプールでの運動は、アンコアの参加者だけの空間



ビート板や浮き具なども使用して楽しく

なので、周囲の視線を気にする必要がなく安心です。スタジオとプールの各30分間のエクササイズは、硬くなった肩周りの関節や筋肉の回復とリンパ浮腫の予防を目的としています。プールでは水に顔をつけるのが苦手な方も安心して参加できる水中運動を行います。



自宅でも行えるエクササイズを学びます

術後のはじめの一步におすすめします

 寺元さん・吉川さん(アンコア第37期参加者)

「化学療法後はかつらを使用していたので前に通っていたジムはハードルが高く、アンコアに参加しました。同じ病気の人とたくさん知りあえたのが一番良かった。今でも連絡を取り合って、食事をしたりしています」(寺元)。「退院後自己流でしていたリンパ



タイチダンスを楽しむ二人

マッサージを、専門家から丁寧に教えてもらい参考になりました。アンコアの修了後タイチダンスを始め、さらに運動を続けたことで腕が普通に上るようになりました」(吉川)

乳がん術後は、体を動かすことが大切

 渡部雅子さん(公益財団法人佐々木研究所附属杏雲堂病院 理学療法士)

病院で、乳がんの患者さんのリハビリに関わっています。術後に傷のつっぱりなどから腕を動かさないことにより肩の動きに制限が出る方がいます。乳がん術後の運動の有効性の一つは肩の問題を起こさないということです。さらに長期的には、リンパ浮腫や



退院後の自主トレが大事と渡部さん

がん再発のリスクである肥満や体重増加を防ぐために有酸素運動の有効性も報告されています。同じ病気を持つ人が集まり、運動もできるアンコアはとても良いと思います。



マイペースな運動でリラックスできます

YWCAフィットネスワオの役割

女性専用の運動施設で 心と身体を健やかに

女性の健康事業では、女性が自発的に自分の健康を考えてよりよく生活できるように、運動習慣のない人や、病後や障がい、加齢などにより、運動の機会が得

にくい女性のためのプログラムを行っています。アンコアの修了後も、水中運動やヨガなどを受講したり、クラブメンバーになって運動を継続できます。「強く、早く、かっこよく」を目指さなくてもよい、その人なりの健康を保てるように、楽しみながら運動を行ってほしいと願っています。

ご関心のある方はどうぞお問い合わせください

女性の健康事業部

 03-3219-2565  encore@tokyo.ywca.or.jp

 <http://www.tokyo.ywca.or.jp/wellness/encore/>





インターンシッププログラムによるこそ

大学の専門分野に加えてより広い視点で 6か月間に大きな学びと体験が得られる

女性と少女の人権課では、女性にかかわる社会的課題に関心を持ち、多様な人との関わりを大切にしながらリーダーシップを発揮できる若い女性を養成するため、2012年度からのべ9人をインターンシップに受け入れました。インターン期間中は、DVや暴力の要因について深く考え、事業に関わる社会人たちとの交流を通して多様なロールモデルに出会います。それらを通して、DVやジェンダーを身近な問題としてとらえ、これからの生き方や将来の仕事の選択肢などについて、より広い視点を持って考える機会になっています。



今年度のインターンは2人(左)
社会人と一緒に支援者の話を聞く様子(右)

第33回憲法カフェ「日米 安保条約・地位協定の実態」

沖縄になぜ基地が集中しているのか？ 6.23国際反戦沖縄集会の日に考える

カフェでコーヒーを飲みながら話題にするように、もっと憲法を身近なこととしてとらえたい。今回は憲法学者の古関彰一さんを迎え、条文の意味、沖縄の歴史を知りました。高校生の参加者が講師と対話する形式でしたが、「難しいお話だった」という感想もありました。参加者同士の意見交換では「沖縄の今の実態にどう関わればよいのか」という声の一方で、市民運動が政治を突き動かすことも再確認しました。



グループに分かれて、意見や疑問点を出し合いました

アーカイブプロジェクト ご寄付のお願い

歴史資料をデジタル化し後世に引き継ぐ いつでも誰でも見られる生きた資料に

東京YWCAが所有する、1905年創設時からの事業活動を記録した写真や印刷物は、法人の財産であると同時に、教育学や女性スポーツを専門とする研究者や、歴史を調べたい一般の方々にとっても価値ある資料です。しかし劣化が進み、現在は容易に閲覧できない状態です。まだ間に合ううちにデジタル化が必要になっており、そのためのご寄付にご協力をお願いいたします。詳細は公式HPをご覧ください。



1934年撮影「プールさかん」日本初の女性専用屋内温水プール

● 東日本大震災被災者支援事業 何かしたいという若い力を迎えて

6月30日の第8回支援バザーは、はじめて学生ボランティアを公募したところ、「震災当初は子どもだったけれど、何かしたいと思っていた」と13人の参加がありました。千代田区社会福祉協議会で活動する大学生も参加し、若い力に支えられて無事終了しました。来場者は767

人で、目標額もほぼ達成しました。会場では、避難者のための弁護士相談と情報提供を災害復興まちづくり支援機構と福島県の協力で実施しました。開場とともに来室された方や長く話し込まれている方もあり、避難者の悩みや問題の大きさを改めて感じさせられました。



会場入口で10時半の開場を待つ来場者

