

～ 理事長だより ～ Vol. 6

患者さんと一緒に運動をしてみました。

毎月第4土曜日に定期的で開催している患者さんたちの集い、乳がんサポートコミュニティ「あかりて」。7月下旬の第15回に久々に参加しました。今回は、みんなで楽しく運動をしようということで、各自いつもの違う装いで集まっていました。会場もいつもより大きく広々とした空間で熱気に包まれていました。



冒頭、熱血講師から、がん患者さんのための、「キャンサー・フィットネス」について、詳細な説明を受けたのち、参加者と一緒に、自宅でもできる運動（エクセサイズ）を実践しました。

私ごとですが、若い頃は、こう見えても体育会系のサークルに所属し、ストイックに肉体を鍛えていたつもりでしたが、年月が経ち、年齢も重ね、多忙な仕事の中、なかなか、体を動かす習慣が失われているためか、ポンコツの機械のように、体が全くいうことを利きませんでした（言い訳）。

講師が、アップテンポな音楽に合わせ、軽やかに体を動かすのを横目に、私も懸命に体を動かすのですが、うまく出来ず、爽快な汗には遠く及ばず、冷や汗をかきながら、自分なりに一生懸命運動をしました。

乳がん術後、適度な運動の習慣がある人は、無い人と比べ、再発リスクや死亡リスクが低下することが疫学調査で確認されています。私もそうですが、肥満気味になると、生活習慣病罹患リスクが上がり、健康年齢が短くなってしまいます。

色々な言い訳をして、運動（エクセサイズ）を遠ざけている人が多いと思いますが、気の知れた友人と一緒に体を動かすことは、楽しいことです。皆で楽しく、Let' s try！

暑い日々が続きますが、体調管理に気をつけて、夏を乗り切りましょう。

NPO 法人 ふじのくに乳がん交流サロン

理事長

西村 誠一郎

