



\* 凛(りん)として自分のために！ \* 輪(りん)として仲間のために！ \* 鈴(りん)として社会のために！

## “第 27 回日本乳癌学会学術総会 in 東京”～りんりん体験記

(R1.7/11 (木) ～13 (土) 新宿 京王プラザホテル・新宿 NSビル会場)

【今回のテーマ】乳がん患者の心と身体のケアー乳がんゲノム医療と支持医療ー

今年も乳がん学会、参加して来ました。

患者様方の参加も年々多くなってきていて、積極的に行動されている方々が増えてきていることに感動致しました。

今年の何よりのご報告になりますが、

- ① 学会開始前日 (10 日) 17:30～18:30 京王プラザホテルにて落語家 林家たい平氏による「笑いで乳がんを撲滅する公演会」が開催され、りんりんの会会員 7 名が参加してきました♪
- ② 学会 (11 日～13 日) には、りんりんから 3 名 (高橋の他 2 名) 参加。医療者様方の白熱したディスカッションや最新情報など、たくさんの聴講者の中に加わり、目が回るような三日間を過ごしました。
- ③ 13 日 (土) の患者セミナーでは、今年は参加費をお支払いし、一日がかりでの「患者様向けの最新情報等」のお勉強の機会がありました。(りんりに何度もご参加いただいている仙台の患者様も参加されてました！素晴らしい行動力に拍手！ですね。)

\* 余談ですが・・・、今回は開催場所が「東京新宿」で、交通の便もいいことと前夜の公演会に参加したい！という希望もあり、みんなで“花の東京”に行って参りました。せっかくなので、スカイツリー・都庁見学 (ホテルの目の前が都庁！) 浅草見学など十分に満喫し、すっかり旅行気分に参加出来ました。(※次の日から学会参加のメンバーはもちろん勉強一筋です！)

\* 来年は愛知県で開催予定です。医療者の方々の熱意ある医学との取り組み方など、いつもの診察室では見られないような一面も伺えるチャンスです。是非、皆様もご参加してみてください。

## \* りんりんの会・イベントのご報告 \*

### ●7/27 (土) ラフターヨガ開催 講師：大葉由佳氏 「言葉のちから・笑顔のちから～声と笑いの健康法～」

\* 講師の「笑い&深呼吸」をメインにしたお話と、声と表現力をアップするエクササイズ&トークもまじえた軽妙な流れにすっかりと乗せられ、始まりと同時にもう既に笑いのツボにはまってしまふ方も・・・。

【感想】目からうるこのラフターヨガでした。笑いの力を実感しました。免疫力アップ間違いなし。笑いの連鎖の力を信じ、また実践あるべし！

\* 当日配布予定だった資料を 2P 目に掲載しております。

### ●8/24 (土) ●がんサバイバーさんのためのやさしいヨガ&おしゃべり会 講師：高橋すみえ氏

\* 今回は「こころん・りんりん合同企画」として開催。婦人科の患者様や患者様の友人の方も参加され、一緒に心身ともに癒される時間を過ごしました。

【感想】リラックスした時間でした。心に響く(講師の)言葉を心地よいシャワーのように浴びました。有意義な時間を過ごせて感謝!!

## \* 今後のイベント情報のお知らせ \*

★りんりん研修会：11/9 (土) 大崎市図書館1階多目的ホールにて開催。吉田龍一先生のご講演と乳がん看護認定看護師さんの講話を予定しております。是非、ご予約していただきます。お楽しみに！

★ピアサポーター養成研修会：10/5・19 (土) 両日とも9:45～16:00 仙台対がん協会 (青葉区上杉) にて開催。  
(※がん情報みやぎHPに詳細掲載中) 病気が落ち着いて (告知から2～3年経過) 誰かのお役に立ちたい！と思っている方、病院サロンでのサポートに関わってみたいと思っている方、この機会に受講してみませんか？

★がん講演会：9/28 (土) 15:00～16:00 仙台シルバーセンター (青葉区花京院) にて開催。

演題「体験者が教えてくれたこと～家族の絆・仲間との出会い」(講師 高橋修子氏)

9月は「がん征圧月間」です。患者からのメッセージをたくさんの方々に送りたいと思います！

## 自己肯定感を高める 笑いヨガ&ことばのエクササイズ

byねこいずみちゃん(大葉由佳)

### ◎声を出す 「ホホハハハ」

おちゃめなポーズや リズミカルな拍手で、お互い目と目をあわせ、  
こころとからだがおぼろげで、お顔の表情がやわらかく血行もよくなります。

(ポーズ例)・ランニング・にっこり・ひらおよぎ ・ジブリッシュ

・招き猫(眉間をなでなで)・ライオンあくび・コケッココー・ひざパタパタ



### ◎呼吸をふか〜く

古い息を出しきる! 「まず、出す」に集中。お風呂の水をすべて捨ててから新しいお湯を入れるイメージ。ゆ〜っくり、しっかり吐いて、吸う。 セロトニンを脳に増やし、イライラ&うつうつをやわらげます。  
腹式呼吸=下腹をへこませ、おしりのほっぺ&肛門様をキュッとひきしめる。 自分のペースでオッケー。自分の呼吸を取り戻す。

笑 → ・ NK細胞が増える ・ ストレス減 ・ 痛みがやわらぐ etc...

「笑いヨガ(ラフターヨガ)」笑い&深い呼吸=世界100カ国以上に広がる

●ラジオで毎週、聞けますよ<笑い&深呼吸レッスン>

デイトエフエム(FM仙台) =宮城県内で放送「one for wind〜日曜日の朝の深呼吸」(日あさ5:00~5:50の番組内)。(ネットでも聴ける。radiko で検索)

出演:ねこいずみ(大葉由佳)=フリーアナウンサー・声の芸人・笑い講師

●体験会/エルパーク仙台(三越デパート/定禅寺通り側)の5階で開催中。

TEL 090-5595-4182 (えがおむすび♡笑いヨガの会・音読の会)

自分の手にありがとう。足にありがとう。目にありがとう。

耳にありがとう。今ここ、にありがとう…ありがとう ありがとう

「第8回 with You 東北〜あなたとブレストケアを考える会」: 12/1 (日) 開催

今年は事前申し込み不要・グループワークなどは当日受付になります。(HPでご確認ください)

りんりんの会情報は、大崎市民病院 HP・りんりんの会ブログなどで随時更新しています。

\*連絡窓口: 大崎市民病院 地域医療連携室 がんサロン ☎ 0229-23-3311 \*