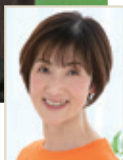


乳がんの経験を生かし がんサバイバーに寄り添った運動指導を実施



▲乳がんエクササイズの個別指導の様子

川瀬氏▶



健康運動指導士
川瀬 ひとみ 氏

健康運動指導士の川瀬ひとみ氏は、ヨガのノウハウを生かし、生活リズムを整えて健やかな睡眠に導くプログラムを開発し、ヨガインストラクターとしてフィットネスジムで運動指導に携わるとともに、がん専門運動指導士の資格を取得し、がんサバイバーを対象にした運動指導や睡眠相談、情報発信を積極的に行っている。

ダイエットの失敗から エアロビクス指導者に

川瀬ひとみ氏は、大阪市を拠点にヨガのインストラクターとして活躍している。運動指導の道に進むきっかけは、「痩せたい」という思いだった。「小さいころは太っていて、運動は大嫌いだ」と言う川瀬氏は、自分を変えたいという気持ちから社会人になってまもなくダイエットに挑戦。食事を制限し運動を毎日行つて、自分を追い込み8か月で23kg減量した。しかし、体重が増えるのが怖くて食べられなくなり、摂食障害になった。それが回復すると、リバウンドで過食になり、またダイエットをするという悪循環に陥った。

このダイエットの失敗から「健康」に興味をもった川瀬氏は、社会人になつて数年後に、フィットネスクラブ主催の「エアロビクス指導者養成講座」を受講した。ここで体を動かす楽しさを実感し、養成講座を卒業した25歳でエアロビクスの指導を開始する。「何事にも夢中になるタイプ」の川瀬氏は、エアロビクスにのめり込み、数多くレッスンを担当するよう

になった。当初は会社勤めとインストラクターの仕事を両立させていたが、体力的に難しいと考えた川瀬氏は、会社を辞め、以後はフリーの運動指導者として仕事を続けている。

ヨガとの出会いをきっかけに プログラム開発、人材育成へ

エアロビクスを教えていたフィットネスクラブでパワーヨガを知った川瀬氏は、興味をもってヨガを学んでいくうちに心が落ち着くのを感じた。「実は、運動指導を始めてから8年近くは、落ち込むとガッツと食べることをやめられなかった」と話す川瀬氏だが、ヨガの指導を繰り返すうちに過食の衝動がなくなつていった。ヨガを実践することで心が穏やかになったことに気づき、ヨガの指導に力を入れるようになる。

指導者としてキャリアを重ねた川瀬氏は、大手フィットネスクラブの依頼で、オリジナルのヨガプログラムの商品開発、ヨガインストラクターの育成、スキルアップ業務など、運動指導以外の仕事にも携わるようになる。

こうした仕事の幅の広がりや質的



オンラインによるヨガレッスンも積極的に発信

な変化に応じて、「改めて運動に関してしっかりと学び直し、周りにアピールできる資格がほしい」と考え、平成15年に健康運動指導士の資格を取得する。同資格は、その後に自治体や企業向けのセミナーなどの仕事を獲得するのに役立つている。

働く人の睡眠が課題 よい眠りを届けたい

企業向けのセミナーを実施する機

会が増えるなか、働く人にとって睡眠が大きな課題であることに気づく。睡眠不足は生活習慣病や認知症のリスクを上げるだけでなく、プレゼンティーズムや事故・けがにもつながる。よい眠りを届けることは働く世代だけでなく、すべての世代の健康増進に役立つと感じ、平成30年に上級睡眠健康指導士の資格を取り睡眠に関する知識を深めていく。

ヨガが自律神経を整え、健やかな睡眠を生み出す効果はよく知られているため、川瀬氏は睡眠の質を上げるための独自のヨガプログラムを開発し、自身のレッスンに取り入れていく。同時に睡眠不足解消のための情報発信やYouTubeでの動画配信なども行うようになる。

がんサバイバーの 運動指導を始める

川瀬氏の活動拠点である大阪市には、大阪府立病院機構大阪国際がんセンターがあり、多くの入院患者を抱えている。がんセンターの悩みは、手術後のリハビリを終えたがんサバイバーの方のための運動施設がないことだった。そこで、大手フィット

ネスクラブに協力を依頼し、令和元年6月、がんセンターに隣接する患者交流棟に、がん特化型運動施設「ルネサンス運動支援センター」がオープンした。同時に、がんの専門知識をもつ運動指導者養成のため、大阪国際がんセンター認定がん専門運動指導士の資格制度を開始する。

この支援センターでの指導を依頼された川瀬氏は、1期生として令和3年に同資格を取得し、がんサバイバーを対象にした運動指導に携わるようになった。現在、支援センターには8名のがん専門運動指導士が常駐し、開設以来600名以上のがん経験者の運動相談や運動指導を行っている。

自身の乳がんの経験を 運動指導に生かす

川瀬氏がここでの指導を始めた翌年、思いがけないことが起こる。自身の乳がんが見つかったのだ。驚きと不安を感じながらの手術、治療を経て、仕事に復帰した川瀬氏は、「思うように体が動かない」「体を動かすのが怖い」「早く仕事をしたいのだから落ちて込む」など、がん経験

者が感じる不安や苛立ちを自分自身も経験した。一方で、「体の不調は運動で改善できることがわかっていくし、やり方も知っている。これが自分の強み」と感じ、自身の経験を乳がんサバイバー向けの運動指導に生かすことを決意した。

仕事に復帰した川瀬氏は、現在、支援センターと大手フィットネスクラブで乳がんエクササイズ個別指導とオンラインでのグループ指導を実施している。「ウィッグなので他人の目が気になる」などの理由から、オンラインレッスンの需要は高く、参加者は毎回60名近くに上る。より多くの乳がん経験者に運動の効果を伝えたいと考え、さまざまな場で乳がんヨガ、乳がんエクササイズを指導している。

乳がんサバイバーの特性に 合わせたプログラムを考案

表は乳がんエクササイズプログラムの例だ。手術後は「腕が上がらない」など手術による影響が出るため、肩関節の可動域を高める運動を行う。また、乳がん細胞は女性ホルモンと結びついて増殖するため、手術後

※健康問題(メンタル不調、頭痛、花粉症等)による出勤時の生産性低下

表●乳がんエクササイズ(オンラインでのグループレッスン)の一例(30分)

目的：術後の動きづらさを改善・体重維持等

運動の内容	時間	概要
体調確認		
ウォーミングアップ	5~7分	肩甲帯・体幹を中心に動かす&ストレッチング
肩ROM改善など	5分	タオルや棒を使い、肩関節の可動域を高める体操など
筋力トレーニング 有酸素性運動	15分	大筋群を中心に筋力トレーニング(可動域に考慮) 簡単な有酸素性運動(その場歩き、もも上げなど)
クールダウン	3~5分	使用した部位を中心にストレッチ、腹式呼吸など
体調確認		

は再発防止のため、女性ホルモンを抑える薬を5~10年服用し続けることになる。これによって、体重が増加する、気持ちの浮き沈みが激しくなるなど、更年期症状のような副作用が表れるケースがある。

そのため、プログラムは体重を維持しつつ、しっかりと動ける体をつくる筋力トレーニングを重視し、さらに気持ちが明るくなるような楽し

がんサバイバーに適切な運動を届けたい

く体を動かすメニューで構成している。図のように、3か月後には肩関節の可動域が大きく改善する。

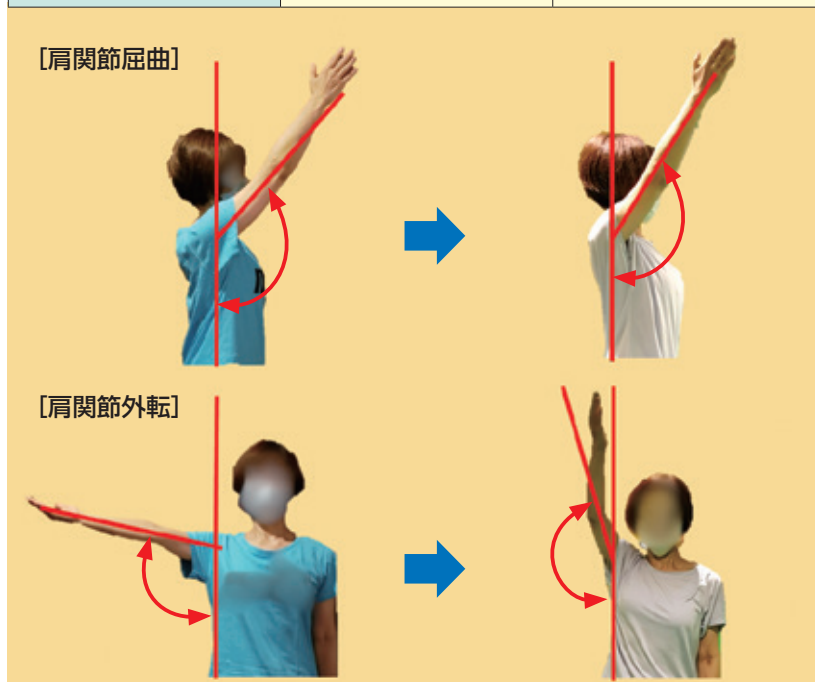
川瀬氏が指導の際に常に考えていることが、相手の気持ちに寄り添う姿勢と言葉がけだ。乳がんを経験したからこそ、「自分も不安だったけれど、運動すればこれだけ元気になれる」と話して励ますことができ、相手もそれにこたえてくれる。

川瀬氏は、健康運動指導士の強みは、「相手の体を見て、その人に合った運動を、強度と難度も含めて提案できることだ」と話す。この強みを生かして、がんサバイバー一人ひとりに合った運動を提案し、体の不調を軽減して明るい人生を歩んでもらうことが大きな目標だ。

この目標への第一歩として始めたのが、「動くこうキャンサー教室」だ。この教室は、乳がんエクササイズを地域に広める試みで、大阪市内に会場を借りて、月2回の運動教室を3か月クールで実施する。参加者は、定期的に配信される動画を見て自宅

図●パーソナル指導の方の症例

	術後 運動開始	運動継続 3か月後
肩関節屈曲 可動域0~180°	135° 15°改善	150°
肩関節外転 可動域0~180°	110° 55°改善	165°



でも運動できる。さらに、公式LINEを使って定期的に声がけを行い、運動継続をフォローするしくみだ。

チラシを作り、近隣の乳腺クリニックを中心とした医療機関等に置いてもらい、SNSでも情報を発信した。定員10名の募集はすぐに埋まり、令和6年4月14日に第1期がスタートした。開始前後に身体測定をしてデータも蓄積していく予定だ。

現在は仲間のがん専門運動指導士と2人での運営だが、今後は運動指導者の仲間とのつながりを深めていきたいと考えている。「全国のがん

専門運動指導士が、がんサバイバーが安心して運動できる場所を全国につくってくれるのが理想」と言う川瀬氏は、そのためのノウハウを発信し、指導者仲間の輪を広げていくためにチャレンジを始めている。