

報道関係各位

被災地の子どもたちの心身ケアをサポートする、盛りだくさんのプログラム
呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”で地元の子どもたちに元気を!

心をつなごう日本 第6回 心をつなごう日本
“東北復幸祭 2017”

“Step Forward”～一步踏み出す～

盛岡市立城北小学校の児童ら 18名も元気にステージに登場!

NPO 法人 安らぎ呼吸プロジェクト
フォーデイズ株式会社

東京都の NPO 法人「安らぎ呼吸プロジェクト」(理事長: 本間生夫、東京有明医療大学 副学長) と、その普及を進めるフォーデイズ株式会社(本社: 東京都中央区、代表: 和田佳子) では、産経新聞社主催の「第6回 心をつなごう日本『東北復幸祭 2017』“Step Forward”～一步踏み出す～」に、2014年の第3回東北復幸祭から4年連続で「呼吸筋ストレッチ体操ワークショップ」を開講するなど、さまざまな支援活動を展開いたしました。

去る2月11日(土・祝)、東日本大震災を風化させないために本年度で6回目を迎える東北復幸祭は岩手県盛岡市の盛岡市民文化ホールにおいて開催されました。盛岡では、第3回に続き2回目の開催でした。地元盛岡市を中心に岩手県内の大人から子どもまで約1,100名が集まり、会場は開演前から、2月の寒さを忘れてしまうぐらいの熱気に包まれました。

冒頭では、東日本大震災から6年が経ち、復興に向けて歩を進める被災者と被災地の今を発信し「忘れない」というメッセージを伝えるため、盛岡市記録誌から「岩手・内陸避難者の今」を朗読。壊滅的な被害をうけた「三陸花ホテルはまぎく」を見事再建させた千代川茂代表取締役にもスピーチいただきました。

「安らぎ呼吸プロジェクト」では、活動当初から本間先生が宮古市立鉾ヶ崎小学校にて「呼吸筋ストレッチ体操」指導を行ってまいりました。同校児童が3年間の継続体験することで不安度が、段階的に軽減されたことが紹介されました。そして同体操が被災した児童の「心のケア」にも役立ったことが、当時の鉾ヶ崎小学校校長の古玉忠昭先生から報告されました。さらには本間先生が新たに組み込まれている同体操の京都市の高齢者介護福祉施設での指導も紹介。高齢者及びその介護職員の肺機能を向上させると同時に不安度(ストレス)も軽減させた最新の研究データも披露され、子どもだけではなく大人にも効果的という説明がなされました。

続いて「呼吸筋ストレッチ体操」インストラクターの Saho 先生が登場。当時の鉾ヶ崎小学校校長の古玉忠昭先生が、現在盛岡市立城北小学校の校長に赴任された縁で、今回のステージ登壇児童を事前に募集。当日は、5歳から12歳までの子供たち18名が、東京からボランティアで参加した東京有明医療大学の学生と教職員28名に手を引かれ登壇し、“ラッタッタ呼吸体操”を会場の参加者と一緒に元気よく実践しました。なお、城北小学校では授業でも「呼吸筋ストレッチ体操」を取り入れています。

「安らぎ呼吸プロジェクト」では、今後、東北をはじめ全国で「呼吸筋ストレッチ体操ワークショップ」を展開してまいります。被災地の方々の心の“復幸”を願って、本活動を継続することが我々の使命だと考え、活動の場を広げていく所存です。



本間生夫理事長の講演



元宮古市立鉾ヶ崎小学校校長の古玉先生
(現盛岡市立城北小学校校長) (中央)



呼吸筋ストレッチ体操インストラクターの
Saho先生(中央)



ステージと会場が一体となって行われた
「呼吸筋ストレッチ体操」



被災地の子どもたちが「呼吸筋ストレッチ体操」を
継続体験して不安度が軽減されたデータ



高齢者が「呼吸筋ストレッチ体操」を
継続体験して肺機能が改善されたデータ

【第6回 心をつなごう日本『東北復興祭 2017』“Step Forward”～一歩踏み出す～開催概要】

日 時：2017年2月11日（土・祝） 13：30 開演（報道受付 13：00～）

会 場：盛岡市民文化ホール 大ホール

主 催：産経新聞社

特別協賛：フォーデイズ株式会社

後 援：盛岡市、盛岡市教育委員会、岩手日報社、NPO 法人 安らぎ呼吸プロジェクト

■東北復興祭とは

東日本大震災から6年が経とうとしています。

これまで産経新聞社としては「心をつなごう日本 復興支援キャンペーン」を通じて、被災者および被災地の皆様を元気づけ、辛さを国民皆で分かち合い、それを乗り越えて笑顔を取り戻していこうというメッセージを発信し続けてきました。

「心をつなごう日本 東北復興祭」は、震災の翌年2012年から開催し、第1回の宮城県仙台市、第2回の東京都、第3回の岩手県盛岡市、第4回福島県郡山市、第5回宮城県名取市と実績を重ねてきました。

6回目を開催し、これからは、震災を風化させず、被災者支援はもちろんのこと、6年経過後の現状を改めて社会に発信し、被災者・被災地の復興を力強く推進するきっかけ作りをしたいという強い気持ちで、活動を続けてまいります。

◆『安らぎ呼吸プロジェクト』とは

特定非営利活動（NPO）法人安らぎ呼吸プロジェクト（理事長：本間生夫）は、「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」という願いのもと、2013年10月2日に設立しました。呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させる「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及活動を主に行っております。もともと呼吸器疾患の改善のために開発されたこの体操は、多くの医療施設で取り入れられ、呼吸によって健康を育む有効な手段としてメディアでも注目を集めています。東日本大震災で被災した小学校で「呼吸筋ストレッチ体操」の指導を行い、すでに多くの子どもたちが安らかさや楽しさ、元気や笑顔を取り戻した成果が得られています。また被災地での成果をもとに、高齢化が進む中「呼吸筋ストレッチ体操」が高齢者や介護職員の肺機能の改善だけでなく不安度（ストレス）の軽減を明らかにする継続研究もはじめました。

未来を担う子どもたちが、東北の復興と共に健やかに成長していけるように。さらに、子どものみならず大人も以前よりも豊かで幸せな社会が発展していくように願いを込めて、今後も活動を続けてまいります。

【事業計画】

プロジェクトは、2013年から8年間の運営期間を一つの区切りとして予定しており、理事長である本間生夫の数十年にわたる呼吸生理学研究成果を礎として、呼吸で心を支えることの実現を目標としております。

主な事業としては、設立から数年は東北被災地を中心とした「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及、ワークショップ及び講演会の開催などを行ってまいります。その後は全国各地の老若男女に広く普及させる計画です。

・URL <http://yasuragi-iki.jp/>

【本件に関する一般の方からのお問い合わせ先】

特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト

担当者： 坂根康人、和田利彦

TEL：03-6892-4159（よい呼吸） FAX：03-5643-0767 Email： yasuragi.npo@fordays.jp

【報道に関するお問い合わせ先】

フォーデイズ株式会社 広報室 TEL：03-5643-0761（直）

担当者： 田中 tanaka@fordays.jp 加藤 kato@fordays.jp