

**不安やストレスを抱える被災地の子どもたちの心をケアし、笑顔を増やそう**  
**NPO 法人、石巻市で呼吸生理学を応用した体操を初披露、老若男女 64 人が参加**  
**今後も同市の保健師を対象とした講習会など開き、「呼吸」を通じた健康を推進**

東日本大震災で被災した今も不安やストレスを抱える子どもたちの心を、呼吸生理学を応用したストレッチでケアしようと取り組む東京都の 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/昭和大学名誉教授)は 2014 年 10 月 12 日(日)、宮城県石巻市で初めて、普及を進める「呼吸筋ストレッチ体操」を披露しました。

セブン&アイ・ホールディングス社の協力を得て「イトーヨーカドー石巻あけぼの店」(石巻市あけぼの 1)の正面入り口に設けた特設会場で行ったイベントには、老若男女 64 人もの方にご参加いただきました。

もともと医療現場で開発された「呼吸筋ストレッチ体操」は、ゆっくりと呼吸をしながら、肩や首、背中、胸などを動かす、呼吸筋をストレッチする体操で、誰でも簡単にできます。呼吸生理学に基づいており、不安で激しくなる呼吸を和らげるのに有効であると同時に、呼吸を整えることで不安を減らします。



イベント当日は、「呼吸筋ストレッチ体操」を音楽に合わせて行う「ラッタッタ呼吸体操」を企画・監修した当 NPO 法人の理事長 本間生夫が、分かりやすく呼吸とこころのメカニズムを解説。その中で「震災を思い出し不安を感じる時は、浅くて早い呼吸になります。その呼吸を続けると不安を増長し、悪いスパイラルに陥ってしまいます。呼吸と感情は密接につながっています。酸素を吸うだけでなく、呼吸で自分の気持ちを変えることができます。呼吸と感情が一体になると心が安らぐので、今日は呼吸筋ストレッチ体操を覚えて家に持ち帰って、皆さんで健康になっていただきたい」と呼吸の大切さを参加者に呼びかけました。

その後、インストラクターがメロディーに合わせて体操方法を紹介。参加者全員でストレッチ体操を行いました。

参加した 9 歳の女の子は「音楽も優しい感じでリラックスできた」と話し、70 歳の女性は「身体が柔らかくなった気がする。(体操は)簡単で身近に感じられた」と感想を話しました。また仮設住宅から駆け付けた 30 歳女性は、主に被災地で活動をしている本体操の普及について「とても良い取り組み。もっとたくさんの人に知ってもらいたい」と話し、本活動の広がり期待を寄せました。

当 NPO 法人は今後も石巻市で「呼吸筋ストレッチ体操」の普及を進める予定で、具体的には学校の保健師を対象とした講習会などを検討しています。石巻市で広く普及し、被災した子どもたちの、一人でも多くの心のケアにつながればと考えています。



## イベント概要

---

実施日時:2014年10月12日(日)11:30～、13:30～ ※参加費無料、当日参加可

場 所:イトーヨーカドー石巻あけぼの店(〒986-0862 宮城県石巻市あけぼの1-1-2)

会 場:1階フードコート側正面入り口特設会場

内 容:理事長 本間生夫による分かりやすい呼吸とこころのメカニズム解説とインストラクターによる「呼吸筋ストレッチ体操」の紹介と参加者と一緒にした体操

参 加 者:64人(うち子ども12人)

## NPO 法人設立一周年の記念イベントとして、石巻市で初めて実施

---

当 NPO 法人は、呼吸神経生理学・脳生理学の医学博士として、呼吸と喜怒哀楽の感情との密接な関係について長年研究してきた理事長・本間生夫を中心に、「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の普及を主な活動としています。

呼吸筋ストレッチ体操はもともと、呼吸器疾患の改善のために開発され、多くの医療関係者からも注目されています。東日本大震災で被災した岩手県宮古市立鯉ヶ崎小学校では本体操を、毎朝の授業前に導入しており、子どもたちの元気や笑顔を取り戻した成果を得ています。

また当法人は、岩手県盛岡市「東北復興祭 2014」や同県宮古市「いわて三陸鎮魂復興祭」など大きなイベントで体操を紹介するとともに、今回のような商業施設でのワークショップの開催を積み重ねるなど、地道な活動を続けています。

設立からちょうど一年の節目に、石巻市で初めて開催したのが今回のイベントです。宮城県では仙台市に続き二回目でした。開催日は「育(1)児(2)の日」(毎月12日、日本記念日協会認定)に合わせて行い、手軽な呼吸体操で、子育てにもお役立ていただけることも伝えました。

## お問い合わせ先

---

読者からのお問い合わせ先

NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト

担当:和田、中塚

TEL03-6892-4159(よい呼吸)

報道各位からのお問い合わせ先

NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト

広報担当(フォーデイズ内):小松、加藤

TEL03-5643-0761、080-4128-4406(小松)、080-4125-2380(加藤)