



2014年12月吉日

報道関係各位

**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、郡山市にて呼吸生理学を応用した「呼吸筋ストレッチ体操」を初披露**  
**来年1月10日(土)11日(日)福島県内では初めて郡山市2箇所の会場で一般公開**

特定非営利活動法人 安らぎ呼吸プロジェクト

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、普及を進める「呼吸筋ストレッチ体操」を福島県内では初めて、郡山市の2箇所の会場で披露します。

2015年1月10日（土）は株式会社セブン&アイ・ホールディングスの協力で「イトーヨーカドー郡山店」エントランスホール特設会場にて、翌11日（日）にはNPO法人郡山ポップ子育てネットワークの協力により「PEP Kids Koriyama（ポップキッズ こおりやま）」で、それぞれ11時30分～と13時30分～の二回（各30分）ずつ参加費無料で開催されます。

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、胸などを動かし、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、不安で激しくなる呼吸を和らげるのに有効であるのと同時に、呼吸を整えることで不安を減らします。

開催当日は、呼吸筋ストレッチ体操を音楽に合わせて楽しく行う“ラッタッタ呼吸体操”を企画・監修した当 NPO 法人の理事長・本間生夫など講師が、呼吸と心のメカニズムを分かりやすく解説するとともに、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して、参加者も一緒に体操することで覚えていただきます。

この呼吸体操の大切さを頭で理解し、からだを動かし覚えていただくことで、郡山市はもとより福島県内で広く普及し、被災した子どもたちの、ひとりでも多くの心のケアに繋がりたいと考えております。

当日のご取材も承ります。下記の講師やインストラクターへの個別取材も可能です。是非、ご検討いただければ幸いです。

—— イトーヨーカドー郡山店 ——

- PEP Kids Koriyama (ポップキッズこおりやま)



講師：本間生夫先生

インストラクター：Sahoさん



講師：赤井利奈先生

体操指導：高橋康輝先生



# 安らぎ呼吸プロジェクト

—記—

【開催概要】※下記2会場とも参加費は無料、当日参加も可能です。

## ① 「イトーヨーカドー郡山店」

実施日時：2015年1月10日(土)第1回11時30分～/第2回13時30分～(各回30分)  
会場：「イトーヨーカドー郡山店」1階エントランスホール  
住所：〒963-8022 福島県郡山市西ノ内2-11-40  
電話：024-939-1411(代表)  
協力：株式会社セブン&アイ・ホールディングス  
後援：福島民報社  
内容：理事長の本間生夫(東京有明医療大学 副学長/昭和大学 名誉教授)による分かりやすい呼吸と心のメカニズム解説とインストラクターSahoによる呼吸筋ストレッチ体操の紹介と参加者と一体となった体操の実演

## ② 「PEP Kids Koriyama (ペップキッズこおりやま)」

実施日時：2015年1月11日(日)第1回11時30分～/第2回13時30分～(各回30分)  
会場：「PEP Kids Koriyama (ペップキッズ こおりやま)」セミナー室  
住所：〒963-8803 福島県郡山市横塚1-1-3  
電話：024-953-5232  
協力：NPO法人 郡山ペップ子育てネットワーク  
後援：福島民報社  
内容：講師の赤井利奈(医学博士/独立法人国立成育医療研究センター こころの診療部研究員)による分かりやすい呼吸と心のメカニズム解説と体操指導の高橋康輝(健康科学博士/東京有明医療大学 准教授)による呼吸筋ストレッチ体操の紹介と参加者と一体となった体操の実演

## 『安らぎ呼吸プロジェクト』とは

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。呼吸のリズムとからだ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、多くの医療機関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、この“ラッタッタ呼吸体操”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呼吸体操を紹介するとともに、今回のような商業施設や遊びのひろば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2年目の節目に、福島県では初めて開催するのが今回のイベントです。

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、被災地という苦難を乗り越えて、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。



# 安らぎ呼吸プロジェクト

## 【団体概要】

名称：特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト

設立：2013年10月2日

役員：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 ]

副理事長：和田 佳子 [ フォーデイズ株式会社 代表取締役社長 ]

## 【安らぎ呼吸ワークショップ 主な活動実績】

- ◇ 今年2月8日（土）「東北復興祭 2014」岩手県盛岡市民文化ホールにて一般初公開されました。脳・呼吸神経生理学の権威である本間教授の研究成果から「呼吸と情動（感情）には深い関係があります。不安やストレスなどを感じていると呼吸は浅く速くなり、リラックスしているときには呼吸は深くゆったりとしています。自然に深くゆっくりとした呼吸をすることが大切です。」と説明。会場のステージでは、東日本大震災の被災地である岩手県宮古市立鎌ヶ崎小学校の子どもたちとボランティアで参加した東京有明医療大学の学生も一緒に“ラッタッタ呼吸体操”を行いました。1,500名の参加者も、インストラクターによる指導のもと、呼吸筋ストレッチ体操が楽しくできるように作られた歌“ラッタッタ呼吸体操”に合わせ、肩や胸、背中を伸ばしていました。



- ◇ 今年10月12日（日）東日本大震災の被災地である宮城県石巻市のイトーヨーカドー石巻あけぼの店にて“ラッタッタ呼吸体操”ワークショップが行われました。仮設住宅に暮らす皆さんも“ラッタッタ呼吸体操”のあとは、リラックスした表情になっていたのが印象的でした。





# 安らぎ呼吸プロジェクト

## 【理事長プロフィール】

本間 生夫（ほんま いくお）

東京有明医療大学 副学長/昭和大学 名誉教授

（研究分野：呼吸生理学 脳生理学）

1973年東京慈恵会医科大学卒業、80年医学博士。86年昭和大学医学部第二生理学教室教授。2013年～同名誉教授、東京有明医療大学副学長。主要活動に、06年～呼吸リハビリテーションサイエンスフォーラム代表幹事、11年～日本情動学会副理事長、13年～文部科学省教科書検定調査審議会委員第8部会長など。主な著書に「呼吸を変えるだけで健康になる -5分間シクソトロピーストレッチのすすめ-」（講談社）「心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法 “浅くて速い呼吸”を“深くてよい呼吸”に変えるコツ20」（大泉書房）ほか多数。

## 【会費】

入会金 = なし

賛助A会員 = 5,000円/年（ラッタッタ呼吸体操DVD、缶バッジ、会報誌の進呈）

賛助B会員 = 1,000円/年（缶バッジ、会報誌の進呈）

【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

事務局長：和田利彦

TEL：03-6892-4159（よい呼吸） FAX：03-5643-0767

Email：[yasuragi.npo@fordays.jp](mailto:yasuragi.npo@fordays.jp)

【プレス様ご対応】

フォーデイズ株式会社 広報室 TEL：03-5643-0761（直）

担当者： 小松 [komatsu@fordays.jp](mailto:komatsu@fordays.jp)

加藤 [kato@fordays.jp](mailto:kato@fordays.jp)

熊本 [kumamoto@fordays.jp](mailto:kumamoto@fordays.jp)