

# 女性のための ボディケア



2016年3月22日(火)・23日(水)

YOKOHAMA 2DAYS



開催会場 福祉保健研修交流センター  
ウィング横浜



〒233-002  
神奈川県横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおかオフィスタワー内  
●京浜急行  
京浜急行/市営地下鉄、  
「上大岡」駅下車徒歩3分  
京浜急行(快速特急)上大岡  
====>品川駅25分  
●横浜市営地下鉄  
上大岡====>新横浜駅  
(JR・新幹線のりかえ)  
28分  
●お車  
首都高速からのアクセス  
花之木ランプ====>ウィング横浜15分

## 女性のためのボディケアメソッドを究める ～ブレストケアとストレスフリー～ 2DAY集中講座

JAJA推奨  
NPO法人スマイルボディネットワーク認定  
「乳がん予防運動指導士」  
称号付与

日程 2016年3月22日(火)～23日(水)

講師 岡橋優子 / NPO法人スマイルボディネットワーク代表理事  
土井卓子 / 湘南記念病院かまくら乳がんセンター長  
吉田久美 / 乳がん体験者コーディネーター

予約開始 2016年1月13日(水)AM10:00～(定員60名)  
※定員になり次第終了

受講料 30,000円 (JAJA会員・SBN会員 25,000円)

取得単位 健康運動実践指導者 / 健康運動指導士  
11.3単位 (講義4.3単位 / 実習7.0単位)  
JAJA / GFI 10.0単位 (旧5.0単位)  
ACSM / EP-C 11.3単位  
日本Gボール協会 / グループ専門クラス 3.0ポイント

### 乳がん予防運動指導士とは

民間や公共のスポーツ施設・保健所・病院・介護施設などあらゆる運動指導現場で、乳がん予防のために自己検診の知識や方法を伝え、JAJA推奨プログラムの「リンパトーンストレッチ」を安全かつ効果的に伝達講習する専門家を指します。認定団体、養成・修了書発行はNPO法人スマイルボディネットワークになります。

女性の象徴ともいえる乳房。昨今の日本では乳がんをはじめとする乳房に関する疾病は増加傾向にあります。今回はプレストケアにテーマを絞り、そのケアの重要性・必要性・運動の有効性、そしてその運動実践指導方法を学んでいただきます。良き指導者であり、良き相談相手であるためにこの機会に正しい知識を身につけてください。ご自身のケアにも有効な情報が満載、グループ指導、パーソナル指導ともに役立ちます。また、この講習会は、JAFaが推奨するNPO法人スマイルボディネットワーク認定「乳がん予防運動指導士」養成講習会として開催します。ぜひ新たな称号を手にし、活躍のフィールドを広げてください。

※男性の方へ、女性身体に限定した内容ですがご受講いただけます。※女性の方へ、男性の受講がありますことをご承知ください。

## 講座内容

3月22日(火)

講義 1	<b>10:00~12:00 プレストに関する医学的見解とセルフケア 土井卓子</b> 乳がんの基礎知識から自己検診法(BSE)、術後のケアや留意点など、医師の立場からお伝えします。自身のケアや指導を必要としている方のためにお役にてください。現役医師の貴重な講義です。
講義 2	<b>13:00~14:30 女性のボディケアメソッド~自己触診に誘導するリンパトーンストレッチ:講義編~ 岡橋優子</b> 乳がんになった方の半分は自分で気づき見つけています。予防や早期発見のためにも日々のチェックとして自己検診はとて有効ですが、正しい方法を身につけ、習慣づけ、継続させるには工夫が必要です。リンパトーンストレッチはリンパマッサージとその周辺筋肉のストレッチを行う“ほぐし効果と自己触診へのさりげない誘導”を目的としたストレッチ体操です。その機序とリンパなどの内分泌の解剖、効果的な自己触診の解説をします。
実習 3	<b>14:45~15:45 女性のボディケアメソッド~リンパトーンストレッチ:実習編~ 岡橋優子</b> リンパトーンストレッチを体験します。乳房周りに自然にアプローチし、カラダの変化に気づきやすくなるだけでなく、自分のカラダに触れることで「自分を大事にしたい」という気持ちも高まります。ご自身のストレスも解消して体ほぐし・心ほぐしをしてください。
実習 4	<b>16:00~17:30 女性のボディケアメソッド~リンパトーンストレッチ:指導実践編~ 岡橋優子</b> 自己触診、プレストリンパマッサージと効果的なストレッチの組み合わせを習得し、指導法やトークスキルなど実践力を身につけます。実際のストレッチのレッスンで応用できるグループワークを行います。男性指導者の方も違和感なくアプローチできる内容ですのでご安心ください。

3月23日(水)

講義 5	<b>10:00~10:45 女性のボディケアメソッド~乳がん術後の楽動体操:講義編~ 岡橋優子</b> 湘南記念病院、平塚共済病院で実施している「乳がん術後の楽動体操」の内容、注意点、配慮すべきことなどと共に、運動効果データを紹介します。
実習 6	<b>11:00~12:30 乳がん術後のメンタルケアとストレスフリーのためのカウンセリング 吉田久美</b> 自身の乳がん体験をもとに、病院内で患者のサポートを行う「乳がん体験者コーディネーター」が術後のメンタルケアを解説します。「荷下ろし症候群」などの実例をもとにカウンセリング手法や傾聴スキルを学びます。メンタルストレスを少しでも減らす術後のサポートについて、患者である視点も聞ける貴重な実習です。乳がん術後にどのようにアプローチすればよいかわからない運動指導者、ご自身やご家族が術後の体調不良で悩んでいる方、女性クライアントへの対応に役立てたいパーソナルトレーナーの方におススメです。ご自身の立場に合わせて活用してください。
実習 7	<b>13:30~14:30 女性のボディケアメソッド~乳がん術後の楽動体操:実習編~ 岡橋優子</b> 湘南記念病院、平塚共済病院で実施している「乳がん術後の楽動体操」を体験します。
実習 8	<b>14:45~16:45 乳がん術後の心とカラダのためのケーススタディ 岡橋優子/吉田久美</b> 術後の心とカラダは周囲のサポートがとても大切です。乳がん予防運動指導者の基本原則「寄り添う」というスタンスでさまざまなケースをグループごとに解決していきます。今後のチーム医療への意欲を高め、活躍の場を広げるきっかけにしてください。

受講料 30,000円 (JAFa会員・SBN会員 25,000円)

※「乳がん予防運動指導士」称号付与にあたり、全受講者がNPO法人スマイルボディネットワークに登録することになります。登録料(3,000円/年)は受講料に含まれます。称号の有効期間は1年間です。

### 岡橋 優子

リンパトーンストレッチのきっかけは楽動体操の女性たちが「自分で触っておかしいなと感じた」と話していたことでした。「もっと触る機会が増えれば」と普段のストレッチクラスにさりげなくワキや乳房周りのマッサージを加えてみました。ポカポカする、顔色が良くなるなど喜んでくださる中、4年間で2名の方がしこりを発見されました。運動は変化に気づく大きなチャンス。乳がん予防対策・早期発見こそ運動指導者の出番だと感じています。



### 土井 卓子

運動指導者は他の職種と異なり、体に直接触れる機会も多く、健康にも関心が高いので、自己触診を教えることに抵抗感が少なく、習う人も違和感を持たず実行できます。自然な方法で楽しく伝えることは医師にはなかなかできません。ぜひ運動指導の現場で乳がん予防体操を実践してほしいと思います。



## 申込方法

### インターネット申込

下記のページへアクセスし、「申し込みフォーム」からお申し込みください。※パソコンもしくはスマートフォンからアクセスしてください。  
JAFaウェブサイト (www.jafanet.jp) ⇒ セミナー・イベント ⇒ 登録更新講習会  
講習会についてのお問い合わせ先 電話: 03-3818-6939 (12/28~1/4を除く平日9:30~17:30)

### 受講票

開催の約1週間前に、ご記入いただいたメールアドレスに、講習会当日の案内を記載した受講票メールをお送りします。  
当日、受講票をプリントアウトするか、メールの受信画面をご用意してご来場ください。  
※ウェブサイトから申し込みできない方、メールアドレスをお持ちでない方は、ご相談ください。  
※開催日3日前になっても受講票メールが届かない場合は、当協会までご連絡ください。

### 受講料振込方法

- ・受付確認のメール受信後、5日以内に受講料をお振り込みください。
- ・お振り込みの際、振込人名義の先頭に予約受付番号(受付確認メールでお知らせします)を入力してください(例:1234キョウカイハナコ)。  
※振込手数料はご負担ください。
- ※企業や団体名等、受講者のお名前以外でお振り込みされる場合は事前にお申し出ください。
- ※上記期限を過ぎてもお振り込みが確認できない場合は、キャンセルとさせていただきます。
- ※受講料お振り込み後の払い戻しはできませんのでご了承ください。

### ● 写真・動画・音声の記録について

JAFa 主催講習会では、写真や動画、音声等の各種媒体への記録を固くお断りしています。ただし、主催者(JAFa事務局)及び、主催者が許諾した場合は、この限りではありません。その写真や映像は、JAFaの広報・広告等に使用されることがありますので、予めご了承ください。

### ● 個人情報の取り扱いについて

お客様の個人情報は、公益社団法人 日本フィットネス協会内で、厳重に管理いたします。お客様の個人情報は、受講票の発送などの事務処理に使用するほか、統計処理により今後の研修会等の参考とさせていただきます。なお、今後DM等で研修会等の催し・その他の告知をさせていただきます。

### 全会場共通

受講のお申し込みはウェブサイトの専用フォームへアクセス!

JAFa

検索

受付開始平成28年1月13日(水)10:00~

### 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の登録更新手続きについて

- ★登録期間(5年)内に登録更新に必要な単位を履修してください。
  - ・健康運動指導士/20単位以上(実習5単位以上含む)
  - ・健康運動実践指導者/10単位以上(実習5単位以上含む)
- ★受講証明書は、登録更新の時期までご自身で大切に保管してください。(再発行には手数料がかかります)登録更新のご案内(必要な申請書類等)は有効期限の2ヶ月前に郵送させていただきますので、有効期限満了日の1ヶ月前までにお手続きください。
- ★基礎講座についての詳細は右記へお問い合わせください。
- ★同一内容の講習会を複数回受講しても取得単位として認められませんのでご注意ください。

●登録更新手続きについて  
ご不明な点は、  
(公財)健康・体力づくり事業財団  
指導者養成部  
TEL 03-6430-9115

■開催当日連絡先: 090-1054-3683 ■持ち物: (各回共通) 受講票(メールのプリントアウト、または受信メール画面の提示)、筆記用具、JAFa会員カード(会員の方のみ)、各資格カード(単位取得希望のもの)もしくは身分証明書、運動できる服装、タオル。その他は受講票メールでご案内します。