

## 更年期・横浜女性フォーラムにおける活動実績

### 1997 年度活動

#### 心とからだ健康事業

##### フィットネスルーム事業

心とからだの健康を家庭や職場の日常生活の中で、自分の力で維持・増進できるように、スポーツが得意でない人、からだの弱い人等も含めてその技術と知識の習得の機会を提供することを目的に実施する。

具体的には、フィットネスルームの一般利用時間帯における事業と主催事業時間帯における事業を行った。

##### <<一般利用時間帯における事業>>

主催事業のない時間帯を一般利用時間帯とし、フィットネスルームを個人単位で誰でも自由に利用できることとしている。利用にあたっては、その人の健康度を調べて、その人なりの運動方法をアドバイスするウエルネスチェックを行い、腰痛体操、骨盤底筋体操等のプログラムを作成・提供し、指導をした。またパネルやビデオを使った情報提供も行った。

利用者数 4,579 人

##### <<主催事業の実施状況>>

実施教室数.....360 コマ

延べ参加人数.....7,360 人

##### < 3 カ月コース >

爽快体操 毎週(日) 3 カ月×4 回 46 コマ

インド発祥のヨガと日本の「調息整体法」を組み合わせた健康法

講師 藤本 栄 参加延べ人数 675 人 1 コース 15,000 円

きくち体操 毎週(火) 3 カ月×4 回 42 コマ

からだの仕組みを知って、脳と繋げながら筋肉を育てる体操

講師 菊池 和子 参加延べ人数 1,714 人 1 コース 15,000 円

外反母趾の人のためのトレーニング 毎週(火) 3 カ月×4 回 43 コマ

外反母趾の原因を学び、予防と改善のための足の手入れ(体操や歩行)を実習

講師 無藤 恭代 参加延べ人数 490 人 1 コース 15,000 円

リラックスヨガ 毎週(金) 3 カ月×4 回 46 コマ

伝統的なインドヨガをあえてアレンジせずに基本から学ぶアーデイヨガ

講師 塩沢 賢一 参加延べ人数 1,120 人 1 コース 15,000 円

スイートエアロビクス 毎週(金) 3 カ月×4 回 46 コマ

中高年や初めての方も自分のレベルで出来るからだに優しいエアロビクス

講師 秦 千鶴子 参加延べ人数 957 人 1 コース 15,000 円

<週1コース>

アフリカダンス 週1×12カ月 47コマ

西アフリカで育ったリズムとダンスを楽しむ言葉のいないコミュニケーション

講師 柳田 知子 延べ参加人数 778人 1回ごと 800円

エンジョイビクス 週1×12カ月 47コマ

エアロビクス効果を高めるジョギング、ストレッチング、リラクゼーションなどで構成されている運動

講師 安村 圭一 延べ参加人数 897人 1回ごと 800円

<ワークショップ>

ボイス&ボディワーク 10コマ

声は息、呼吸です。体をほぐし、発声法を学びその人らしい自然な声を探る

講師 千賀 ゆう子 延べ参加人数 144人 1回分 1,500円

心とからだのイメージトレーニング 5コマ

心やすらぐイメージや深い呼吸、自分を好きになり、楽になるためのトレーニング

講師 田中 美津 参加延べ人数 90人 1回分 800円

シューフィッターによる正しい靴選び 3コマ

足のケアは靴を抜きには成り立ちません。足と靴との本格的チェックを行う

講師 飯島 基弘 延べ参加人数 52人 1回分 1,500円

初めてのタヒチアンダンス 3コマ

初めての人を対象にタヒチアンダンスの中からゆったりしたアフロアを習う

講師 フクラニ 延べ参加人数 79人 1回分 1,500円

てぬぐい体操 2コマ

身近にあるてぬぐいを使った簡単で安全な高齢者向けの体操

講師 倉井 陽子 延べ参加人数 29人 1回分 1,500円

骨盤底筋体操 9コマ

尿失禁の予防と改善のために、骨盤底筋をしなやかな筋肉に戻すための体操

講師 フィットネス職員 延べ参加人数 110人 1回分 800円

自覚護身術ラカス 2コマ

「女(わたし)たちの体と心を守る知恵」を得るための具体的なテクニックを学ぶ

講師 内川 由子 延べ参加人数 39人 1回分 1,500円

アラビアンダンス 3コマ

中近東に古くから伝わるお腹や腰を中心とした独特なエスニックダンス

講師 海老原 美代子 延べ参加人数 52人 1回分 1,500円

ラテンのリズムを踊る 3コマ

サンバ、ランバダ、サルサなどのリズムに乗って楽しんで心身を解放

講師 セリア・コヘイア 延べ参加人数 57人 1回分 1,500円

自分で出来るフットケア 3コマ

足元から全身のバランスを整えることを基本に、その理論とテクニックを学ぶ

講師 笠原 巖 延べ参加人数 77人 1回分 1,500円

<<協会 10 周年記念事業 フィットネス・ホールイベントの実施>>

「エスニック舞踊フェスティバル」

日時 1998 年 1 月 31 日(土) 公演 13:30 分 15:15 分

ワークショップ 15:30 16:15 分

会場 横浜女性フォーラム ホール

参加者 公演 277 人

ワークショップ 57 人

### 健康サロン事業

<<からだと性の相談>>

総合相談事業の 1 分野として、からだと性の相談を健康サロン事業として実施した。

職員(保健婦)による電話相談

毎週 2 回(月曜日:午前 9 時 30 分から正午。金曜日午後 1 時から 5 時)

相談件数:491 件

匿名性が高く、断片的で単発的な相談が全国各地の女性から入る。氾濫する情報にあおられての混乱や童謡、短時間診療でのインホームド・コンセント不足による不安などが見られる。

産婦人科医師による個別相談

毎月 1 回(予約制) 相談件数:24 件

不妊症、子宮筋腫に治療や中絶、避妊の選択のためのセカンド・オピニオンを求めている相談があった。

産婦人科医師によるグループ相談会

(ここでは更年期関連のみ記載する)

98.2 月 14 日(土)

専門相談員 竹内 理恵 「更年期とどうつきあう」参加者 3 人

<<自助グループの支援>>

心とからだと性に関する悩みについて、同じ悩みを抱える仲間が定期的にミーティングなどを行い、経験や情報を分かち合い、支えあう活動をする自助グループに対して、公募・選考を経て、相談室や健康サロンの場の利用や運営に関する助言を行った。

(更年期関連のみ)

ソレイユ:乳がん-乳がん経験者の親睦と早期発見のための啓発や無料相談、術後患者用の下着の展示など。第一土曜日 10:00 16:00

たんぽぽ:子宮筋腫・子宮内膜症 体験者が沿うご支援や学びを通し、納得のいく治療の選択や生き方を自己決定していく集まり。偶数月第四土曜日 13:00 17:00

日本子宮内膜症協会横浜自助グループ:子宮内膜症をもつ女性同士が、診断や治療方法の情報交換をし、悩みの解決を目指す。第二土曜日 11:00 15:00

<<横浜女性フォーラムの「からだと性の相談」実施状況>>(更年期関連)

更年期症状・障害

電話相談 7件

面接相談 4件

<<平成9年度厚生省心身障害研究

「生涯を通じた女性の健康づくりに関する研究」の協力>>

テーマ：女性の健康に関する効果的なネットワークとはどのようなものか

内容：東日本を中心に女性の健康に関する効果的なネットワークのあり方と社会・文化的事情との関連を事例調査を通して探り、今後の行政への施策提言のレポート執筆の協力をした。

<<市民イベント・展示の実施>>（更年期関連のみ）

97・4 / 13 トーク「悩んでいませんか尿失禁」マイトリー倶楽部実施 参加 50人

98・2 / 21 「女性のハーモニーライフと東洋医学」女性鍼灸師グループ・ぶれる  
参加 90人

今後の取り組みについて（談話）

横浜市女性協会理事長

有馬 真喜子氏

「更年期も含めて、女性のリプロダクティブヘルスライツ全体の問題は、国際的にも重要な課題である。女性の健康は環境問題とも関連していて、今後ますます研究されなければならない問題である。

人間を心とからだに分断するのではなく、総体として、女性の一生におけるさまざまなライフステージにあった、心身の健康問題を取り上げていきたい。今後とも積極的に取り組んでいく予定である」