

# 心臓手術をした人も一緒にジョギング＆ウォーキング

## 《ボランティア座談会》

ボランティアって楽しい!  
コロナでも前向きに  
ASFRの明るい未来

## 《元箱根駅伝選手が伝授》

10秒で変わる! 楽チンフォーム



《私もお勧めします》



心臓外科医 山口裕己先生  
一般社団法人 After Surgery Fun Run協会  
代表理事

## 【編集後記】

一般社団法人 After Surgery Fun Run協会 理事事務局長 鏡味正明

After Surgery Fun Runの活動は多くのボランティア活動に支えられています。大会中止決定の折りには、様々なアイデアを出し、具体化に協力してくれました。これまで少しおぼつかないボランティアの方々にオンラインでつながり、Aのトピックについて話をしました。皆さんのが楽しんでくれていて、やる気を伝わったのではないかと思います。

私は司会として参加しました。皆さん自分のこととして楽しめ、考えて話されていくことが感動しました。大会では参加者とボランティアの連絡がない、という話があきましたが、座談会ではボランティアと主催者の連絡も感じませんでした。今回も新たなつながりを得ることができました。

まだ小さな、始まったばかりの活動ですが、「これした多くの人の支えがある限り、コロナ禍のままなんでもない事態の中で活動が続けられる」と確信しました。今後も歩みを止めずに進んでいきます。引き続きご支援ご協力をお願いします。

## 【about ASFR～私たちの活動内容～】

### 活動理念

1. 病気からの快復のきっかけに
2. 医療関係者が快復後の患者と接する機会に
3. 地域の人々の運動のきっかけに
4. 元患者が暮らしやすい社会に

### 活動

#### 1. ジョギング & ウォーキング大会

心臓手術経験者だけでなく多くの皆さんのが参加。それぞれマイペースで様々な企画を楽しめます。

#### 2. ウォーキング交流会

心臓手術経験者を中心にセミナーやウォーキング、経験交流を少人数で実施します。

#### 3. 広報・普及活動

新聞掲載点のサポート、Web、SNS発信、冊子発行、他団体／地域との連携等しています。

年	大 会	交流会	広報・普及活動
2017	4月	10月（台風で中止）	法人設立
2018	5月	1月、3月、10月	Webサイト/Facebook
2019	5月	1月、10月（台風で中止）	Twitter
2020	5月（コロナ禍により中止）	1月	YouTube、Vision Notes

■発行元：一般社団法人 After Surgery Fun Run 協会 ■路称：ASFR ■発行日：2021年4月1日

●お問い合わせ 住所：〒104-0061 東京都中央区銀座 1-22-11 銀座大竹ビル 4階  
(株)マーケティングアンサー内 ASFR 協会 ●Mail : asfr-japan@gmail.com ●電話 : 03-5159-8318

<https://www.asfr-japan.com/>



## 「Keep on ジョギング&ウォーキング」

### ～元箱根駅伝選手のワンポイントアドバイス～

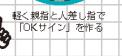
ASFRでいつも大活躍の岡崎友哉ランニングコーチに、ジョギングやウォーキングをもっと楽しむためのコツを教えてもらいます。



#### 第1回 「10秒で変わる腕降りの正解」

<岡崎友哉 コーチ>

1991年生まれ、群馬県出身  
国士館大学時代は、4年生の時に、箱根駅伝、9区を走りました。  
現在会社員として働きながら、市民ランナーの指導を行っています。  
ASFRには一年目からボランティアとして参加。



#### ■ 腕振りの姿勢は大きく分けて2つあります

##### ポイント① 「手の握り方」

##### ポイント② 「手のひらの向き」



II(1)ハンドやウォーキングを長く続ける  
あなたには体力を消耗しにくく「フォーム  
を整えることが重要です。」(ランニング  
コーチ)と聞くと難しいイメージ  
ですが、誰でも簡単にこなすことができます。  
改題をお読みあります。その一つが  
「手の握り方」です。

手の握り方は、「一派」と「二派」ま  
たは「三派」の「腕を揺さばな舞う」  
が一般的です。どちらも自分自身の好みで  
OKです。

私が、体力を消耗しにくく握り方は、  
「小指を掌に重ねない」とことです。  
「一派」にして小指を立てる「握力は数  
十パーセント下がります。軽く親指と人  
差し指で「OKサイン」を作るように握  
り直すと小指を掌から離れ、リラックス  
した腕振りになります。

手のひらを上に向けるか、下に向ける  
かどちらの入り方は異なります。手のひ  
らを上に向けると腕が縮まらない必要以上に  
力がかかる。逆に手のひらを下に向ける  
と腕を開き、リラックスした腕振りが  
できます。

## 【 発刊にあたって 】

心臓手術をして退院された後は、私は  
ウォーキングをもっと楽しめます。術  
後のお世話は田舎井先生や看護師の方  
がひとりで運動を続けることはとても  
大切です。また外来でのハーフマラ  
ソンもありますが、時間や場所が限  
られていますのでお休みです。

そこで心臓手術をして退院すると医師  
が中心となり、「心臓手術をした人も  
一緒にジョギングやウォーキング大会」  
や「ウォーキング交流会」を2010~17年  
4月から開催してきました。仲間同士で  
楽しく体を動かすことができるのです。  
患者や会員たち多くのモチベーション



山口裕己代表 理事  
一般社団法人 Atherosclerosis学会  
代表理事。昭和大学江東豊洲病院  
循環器センター長。心臓血管外科教授。

がサポートしてくれる感じです。同じ場所  
の人が集まることで心配や懸念ショック  
でなく、「イベントのために日々の  
運動を継続する人も増えています。皆と  
歩くのが面白いつき、これがまた一人  
でも歩く気分にします」という嬉しい声が  
届っています。そして「こんな意味をや  
つたらもっと多くの方が賛同してくれる  
かもしれません」と、こうした活動を全国、全世界  
に広げたいと思います。ただ、せっ  
かく始めた運動を止めるのはいさま  
せど、「もう来週は来れないかな?」  
そんな想いで試行錯誤を始めました。  
ヨリドリマドアの「イト」と力を惜な  
が、家の中でできる運動を「ヨロ  
コロ」のチャレンジで紹介したら、  
エコサイトで情報を発信したりしてさ  
して、今回、さらにパソコンやスマート  
フォンなどの情報機器を使わない方だけ  
がつぶやき始め、「なかなか力が  
出ない」という方たちの「田代」をお読みいた  
ずつ(田代)を制作しました。

これまでの参加者、関係者の方はもちろ  
ん、私達の活動、「心臓手術をした人  
も一緒にジョギングやウォーキング大会」  
や「ハーフマラソン」の開催は非常に  
困難な部分になってしまいます。ただ、せっ  
かく始めた運動を止めるのはいさま  
せど、「もう来週は来れないかな?」  
そんな想いで試行錯誤を始めました。  
ださ、運動を継続してお互いに助け合  
いを感じています。今後、継続的に発行  
予定です。(年の回の発行予定)多くの  
方が「田代」を読む、「田代」をお読みいた  
ずつ(田代)を制作しておけばと思いま  
す。ぜひ、「田代」で継続して。

## 仲間を大募集!

ぜひ、ASFRの活動に参加してください！

「同じような大会(イベント)を主催してみたい！」「「ホラ  
ンチャ」に興味あります！」「ASFRの活動を田代にのせ！」  
「活動費を添付します！」「●●を紹介します！」お手伝い  
します」などなど、一緒に活動してくれる仲間、協力者  
を大募集しています。ぜひ、事務局までご連絡ください。

メール先  
asfr.japan@gmail.com



**関久枝**  
『日本タンゴセラピー協会理事』



ダンスのアルゼンチンタンゴの特徴を生かしたタンゴセラピーの資格を持ち、介護サポート活動などを実行している。大会では多くのタンゴセラピーの仲間と参加者にステップを指導。

**前野充男**  
『ASFRの開西の準備委員会代表。京都在住で大手メーカー勤務。』



自身が心臓手術を2回経験。その後、自身のフルマラソン完走経験をブログに。現在、関西での大会開催に向け奔走中。

**鍵井** 前野さんは去年の2020年の大会の参加も予定だったが、コロナで中止。大会は未経験ですが、現在関西で大会開催の準備をさせていただいている。

**前野** 私は46歳と51歳の時に心臓手術をしました。その後スロージョギングをしています。AEDがすごいのは、お医者さまでボランティアで協力してくれている。運動中の職業をやめたらどうなるか。運動中の職業をやめたらどうなるか。寝たまま寝てやるのではなく寝たまゝの姿勢があるのは、患者にとっては大きい。

**鍵井** 手術後に「運動してもいい」と言われてもなかなか聞くことができない。その通りに病院側がいるのはありがたいですね。

**河本** 病院を出ると患者さんたちの握手はなくなるので、Jリーグの場がある

**進行：**  
**滿味正明**  
『ASFR 委員会 執務執行委員会・大会委員長  
会員登録・心臓弁膜症ネットワーク理事  
心臓手術後フルマラソンを完走し、ASFRを立ち上げた発行人』

**ASFRボランティア座談会その1**

大会を盛り上げる人々が集まって、ASFRの魅力を再確認。



**前野** 第1回の参加者が、2回目にはボランティアで来てくれるみんなと一緒に話すところが、わざわざいいらしい。それが、双方笑顔になれる。自分がボランティアしてあげるっていうのがいいですね。皆さん大会にいらっしゃいます。

**河本** 参加者の方は積極的に楽しんでいます。皆さんが大会にならうっていいます。

**松永** 第1回の参加者が、2回目にはボランティアで来てくれるみんなと一緒に話すところが、わざわざいいらしい。それが、自分がボランティアの人もが喜ぶんですね。自分が喜ぶんだから、自分のが楽しくなっちゃいます。

## 参加者、ボランティア、どちらも笑顔に！垣根のない大会。



**河本啓一郎**  
『昭和商事（昭和大学の関連会社）勤務』



昭和大学の多くの病院に仕事で関係。大会に参加して楽しかったことから多くの人にボランティア参加を勧める。大会では写真記録や受付などを担当。

の病院スタッフも関わっています。

**松永** 患者さんは自然なままで、ハピリであります。ただその隣、統患者さんたちは生き残れないでいます。患者さんたちは生き残れないでいることなどない限りです。

**前野** 患者さんは嘗試の悪化を止められますが、その回復するのは患者次第。その過程にお医者さんとのサポートもあります。余計なサポートもありますね。

**鍵井** 開けたんは大きなタンゴセラピーを提供してもらいました。

**河本** 私は2019年6月の大会に初めて参加したのですが、運動は毎日一人でやりなさいって言われるとできないけど、誰かと一緒に練習するのではなく、アイデアですむね。特に高齢者の方にはいいと思います。運動をする怖さや面倒臭さがやがります。

**松永** 普通のマラソン大会に行くと走っていて、「コレ」と終わ。でも次の日は走る前に開拓されるの。コセリペーをはじめ、ヨガ、ノミティックウォーキング、じぶんなスポーツを楽しんで、じぶんになつてが歩いて、走りました。

■ 松永勇紀  
『昭和大学江東豊洲病院（座談会時は昭和大学薬剤科リハビリテーション病院勤務）理学療法士（臨床教員：講師）』

以前は東京マラソン沿道でのボランティアなども経験。ASFRの最初の企画のときから参加。大会ではストレッチやウォーキングを指導。

5

の病院スタッフも関わっています。



4

