

第3回 2019年5月19日 豊洲大会の様子



届きましたハガキにて、みなさん
からのお便りお待ちしております!!



After Surgery Fun Run 協会便り

5月10日に予定していた豊洲の大会
「心臓手術した人も一緒にジョギング&ウォーキング大会」は
新型コロナウイルスの影響により、延期をします。



一般社団法人 After Surgery
Fun Run 協会 代表理事
豊洲大会に協賛の病院 医師
センター長
山口 裕巳 氏

「心臓手術をした人も一緒に ジョギング&ウォーキング大会 After Surgery Fun Run」は手術を乗り切った後に一日も早く活動的な人生を取り戻して頂きたい、大きな手術を乗り切った自分とその心臓に自信を持って活動的な人生を送って頂きたい、そんな気持ちを少しでも後押しできる機会になればと企画しました。医師、看護師、理学療法士、多くのボランティアがサポートを得て、術後の方だけではなく、地域のご高齢者、小さなお子様連れの家族、フルマラソンを目指す人まで、いろいろな方が参加され、それぞれの方が自分のペースで楽しめる大会として2017年から毎年開催してきました。

今年、2020年も第4回の大会を5月に開催するつもりで準備をしておりましたが、今般の新型コロナウイルス問題のため、延期することいたしました。残念ですがまた落ち着いたころに開催したいと思います。

現在は外出自粛などが言われていますが、少人数（1~2人程度）でのウォーキングやジョギングなどの戸外での運動は極めて安全でむしろ行うことが推奨されています。皆様には、是非運動習慣を続けて頂き、また元気に次の大会に集合して頂ければと思います。この難局を共に乗り切り、またみなさんでお会いしましょう。

一般社団法人 After Surgery Fun Run 協会 事務局

(参加申し込み・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ズ内

TEL：03-5159-8318 (平日11:00
~18:00)
FAX：03-5159-8317
Mail：asfr.japan@gmail.com

【公式HP】



【Facebook】
@AfterSurgeryFunRun



【Twitter】
@AfterSurgeryFR

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



リハビリテーション科専門医の笠井です。
楽しみにしていた5月10日のASFR（心臓手術をした人も一緒にジョギング&ウォーキング大会）の豊洲の大会が延期になってしまいました。さまざま活動自粛や外出制限で家にいることが多くなっていると思います。コロナに勝っても、運動不足で

体調を崩したらこんな残念なことはありませんよね。屋内での運動は、いつでも空いた時間に行え、天候に左右されません。そんなメリットを生かして健康増進いたしましょう!!今回紹介いたします運動は、短時間で汗ばむくらいの全身運動です。1分間に120拍のスピードで、上半身の体操に下半身の足踏みを組み合わせて行います。

STEP1：拳上



まずは両肩の「拳上」、バンザイの格好を4拍分保持します。

STEP2：外転



続いてそのまま両側に開いて両肩の「外転」、十文字の形で4拍分保持します。

STEP3：前へならえ



お次は両肩を内側に寄せてきて「前へならえ」の姿勢で4拍分保持。

STEP4：伸展



最後は両肩の「伸展」、両腕を後方にあげる感じで4拍分保持します。

この運動をリズムに合わせて足踏みと組み合わせて、1分30秒を2セット行います。余裕のある人は、上半身の運動を2拍分の保持で行えば運動強度が高まります。肩が回らない人は無理をしないで痛みのない範囲で構いませんが、背筋をちゃんと伸ばして行うことを心がけましょう。運動中は「しかめっ面」になることが多いも

のです。笑顔で行うことで顔面筋の運動にもなりますよ！YouTubeに動画をアップしました。動画では「くるみ割り人形」の曲（舞音の踊り）に合わせて運動しています。スマホ、PCなどで見られる方はぜひ参考にしてください。



YouTube