

## 東京オリンピック・パラリンピック2020に向けて



理事長 島田 永和

たかがスポーツとも言えるのですが、国際的な運動会でもある4年に一度開催される「オリンピック」、ソチでの冬季五輪が閉幕しました。連日の放送がちょうど日本時間の深夜からという時間帯で、眠れない夜を過ごした方も多かったのではないのでしょうか。

結果としては、1998年の長野五輪の10個に迫る歴代2位の8個のメダルを獲得しました。金メダルに輝いたのは、フィギュアスケート男子の羽生結弦選手(19)です。一方、期待の高かった女子のエース、浅田真央選手はショートプログラムで失敗を繰り返しますが、翌日フリーの演技では見事に立ち直り、本来の目指すスケートを演じきりました。演技終了後の感極まった姿は感動的で、日本だけではなく世界中の人々から賞賛の声が上がりました。また、スノーボード男子ハーフパイプでは15歳の平野歩夢選手が銀メダルで、長野五輪での西谷岳文選手の19歳を上回り、最年少記録を作る一方、ジャンプ男子ラージヒルでは41歳の葛西紀明選手が銀メダルを獲得し最年長記録を塗り替えました。

こうした活躍の陰で、全く期待はずれに終わったのが、スピードスケート陣です。当法人所属の二人のショートトラックの選手も五輪出場を目指していましたが、しかし、残念ながら代表選手には選ばれませんでした。そのこともあって、応援に熱が入らなかったのは事実ですが、成績からすれば、熱くなる戦いになる以前の問題とも思います。活躍の目立ったオランダ勢ですが、日本の技術を徹底研究した成果だと聞くと寂しくなります。個人種目ではメダルはおろか、入賞者なしというショートトラック競技の結果は、日本と世界との大きな距離を示しています。この事態から抜け出すには、関係者全員が共同してエネルギーを結集し、解決にあたらなければならないと思います。

昨年秋に2年後にあるリオ五輪(2016年)の次の2020年のオリンピック・パラリンピックの東京招致が正式に決まりました。これによって、どんな影響が生まれるか、そして、その機会をどのようにいかすべきか、述べたいと思います。

### 1.国家的なスポーツ施策の推進

まず、何よりも大きいのは国として2020年のスポーツの祭典という大きな目標ができたことによる影響です。スポーツ基本法を推進させるように独立した行政機関として「スポーツ庁」の創設が促進されると聞いています。子供たちの健全育成は文科省、スポーツ傷害、健康維持推進や高齢者の介護予防、さらに健康寿命の延伸は厚労省、スポーツ施設は国交省、スポーツ関連産業は経産省とバラバラのスポーツ関連の事業や活動を、統一した管理の下実施できるようになります。

### 2.国と地方におけるスポーツ振興策の一本化

国と地方が一体化し、振興策を実践することも東京五輪という目標ができたために、やりやすくなるでしょう。

### 3.スポーツ医学の役割の重要化

子供から勤労世代の健康維持、中高年でのメタボ対策、ロコモ対策、高齢期の介護予防や健康寿命の延伸に、積極的な身体活動がポジティブな効果があることは広く知られるようになってきています。安全に、効果的に運動が実施できるために、スポーツ医学の素養があるメンバーの役割は非常に重要です。

### 4.障害者スポーツへの理解の促進

スポーツ活動に限らず、パラリンピックの開催は、障害者の社会参加をさらに進める良いきっかけになるとも期待しています。

### 5.競技団体の選手強化の具体化

強化費について国が全額負担し、各競技団体は自己調達する必要がなくなったのは朗報です。ただ、この厳しい財政状況の中、潤沢な額が提供されるかは未知数です。これまで通り、企業からの協力も得ながら、貴重な財源を、国際級の選手の発掘・育成につなげる仕組みを見直さなければならないと思います。

次頁へ続く▶



## 6.スポーツによる国民意識への効果

人種差別政策から脱却するため一生を捧げ、南アフリカ大統領として、大きな業績を残したネルソン・マンデラ氏は実話に基づく映画『インビクタス』の中でスポーツについてこう語っています。

「スポーツには、世界を変える力があります。人々を鼓舞し、団結させる力を持っています。失望の中から希望を生み出すことができます。」

伸びを失った経済状況により、国民の間に多少の閉塞感が生まれていたように思います。東京五輪をきっかけにみんなが元気になり、明るい未来が描ける気持ちになることができるとすれば、それは大きな成果でしょう。

私たち「はあとふるグループ」は、スポーツ医学を核として発展した島田病院を母体としています。このスポーツ医学を通して学んだノウハウをリハビリテーションや高齢者ケアに活かしてきました。今から6年後、日本がどんな国になり、どんな選手たちが育ち、どんなケアの体制となっているのか、楽しみにしながら、自分たちの役割を見つめ直し、一つひとつ着実に実行していきたいと思っています。

## インフォメーション

### ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、お待ちしております。

## 【マンツーマン】トレーニング講座 「ウォーキング教室」 ～安全に効果的に実践するために～

人は歩くことで体がつくられ、その機能が維持されています。歩くということは人間にとっての基本的な動作です。しかし、その動作を誤ると身体の負担となります。

今回の教室では、日常生活の姿勢に着目し、ウォーキングフォームと正しい身体の使い方を学んでいただきたいと思います

日 程 **まずは、ご希望の日時をお申し出下さい**

内 容 マンツーマン指導【90分】

①姿勢チェック&評価

②①に基づいた個別のウォーキングフォーム指導

対 象 者 運動可能な一般の方(ヴィゴラス会員さま以外)

費 用 5,000円(税込)

持 ち 物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

予約方法 ①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み

②TELまたはFAXにてお申し込み

予約期間 3月8日(土)～4月30日(水)まで



※お問い合わせは島田病院 地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

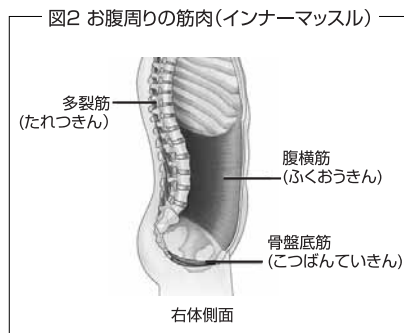
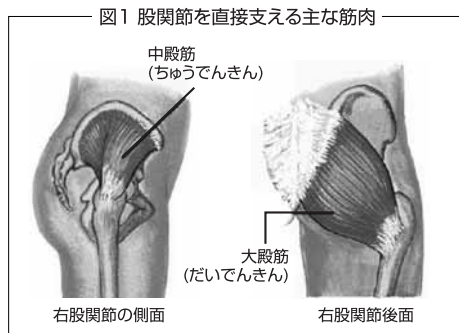
# 股関節の痛み(後編) ~変形性股関節症~

へんけいせいこかんせつしょう

前編では、姿勢の変化が股関節の筋力低下や不適切な動作につながっていることをご説明しました。後編では、股関節を安定させる主な筋肉とそれらを強化するための具体的な運動例をご紹介します。

## 股関節を安定させる主な筋肉

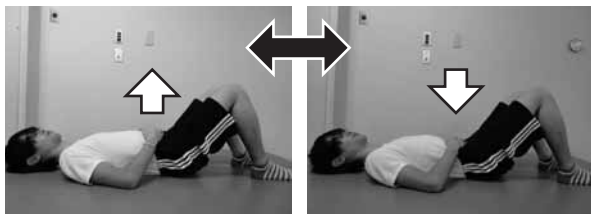
股関節を支える筋肉(大殿筋・中殿筋など)がきちんと働くためには、骨盤全体が股関節の土台として安定していることが重要となります。骨盤全体を安定させるためには、お腹周りの筋肉(インナーマッスル)を強化することが必要です。(図1・図2)



## 運動療法(例)

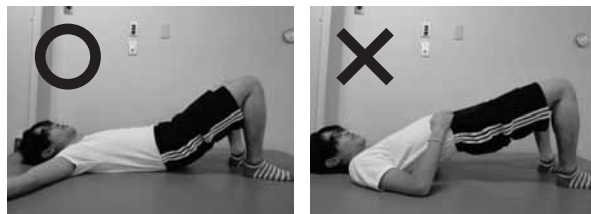
以上の重要な筋肉を中心としたトレーニングと、動作の注意点についてご紹介します。呼吸を止めないようにリラックスして、ゆっくりと正確に試してみましょう。

### ①腹式呼吸(インナーマッスル)



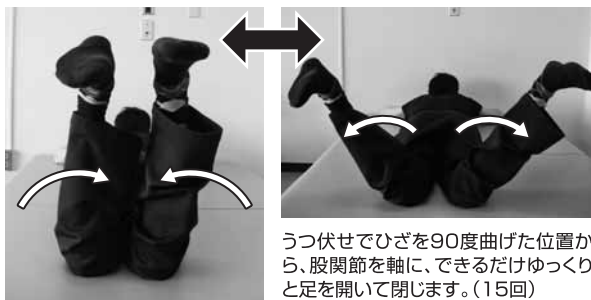
膝を立ててお腹に手を当てます。大きく息を吸って下腹を膨らませます。口をすぼめて、ゆっくりと最後までお腹を締めるように息を吐きます。(10回)

### ②おしり上げ(大殿筋)



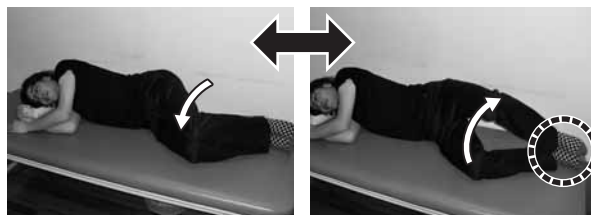
ゆっくりと息を吐きながらお尻を浮かせます。(15回) お尻を高く上げ過ぎてはいけません。

### ③足の開閉(うつ伏せ)



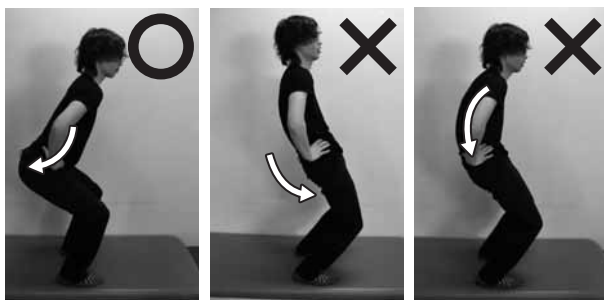
うつ伏せでひざを90度曲げた位置から、股関節を軸に、できるだけゆっくりと足を開いて閉じます。(15回)

### ④足の開閉(横向き)



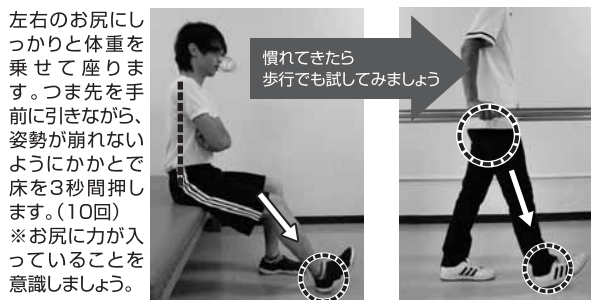
つま先が離れないように、ゆっくりひざを開いて閉じます。(10回)

### ⑤スクワット



お尻を後ろへ突き出しながらゆっくりと腰を落とします。(10回) ※腰が曲がったり、膝が前に出過ぎないようにしましょう。

### ⑥かかと押し



左右のお尻にしっかりと体重を乗せて座ります。つま先を手前に引きながら、姿勢が崩れないようにかかとで床を3秒間押します。(10回) ※お尻に力が入っていることを意識しましょう。

◎歩く時のポイント

慣れてきたら歩行でも試してみましょう

かかとに体重が乗って、お尻に力が入っていることを確認しましょう。

運動は日々の積み重ねが大切です。1日や2日で筋肉はつきません。普段の生活に運動を組み込むように工夫して、運動習慣を心掛けましょう。

## はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に提供し続けます

## はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを  
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術  
で支援します

## 島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します



# ノロウイルスについて

## ～食事から見る予防と対処法～

毎年11月頃から翌年の4月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性のおう吐・下痢症が流行します。この時期、入院患者さまと働く職員の食事提供を担う私たち栄養課スタッフは、いつも以上に衛生管理に気を使います。今年は特に学校給食を取り扱う施設からノロウイルスに汚染された食品が出回り大きな被害ができました。例年以上に緊張感をもって衛生管理に努めています。今回は皆様にもできる衛生管理の方法と、下痢や嘔吐をしてしまったときの食事療法について紹介します。食事療法については、ノロウイルス胃腸炎に限らず、胃腸の調子を崩してしまったときや、風邪で寝込んでしまったときにも使えますので参考にしてください。

### 予防法～日頃の生活習慣がカギ～

- 調理の前と後で流水・石けん(液体石けんが推奨されます)による手洗いをしっかりと行うこと。
- 貝類をその内臓を含んだままで加熱調理する際には十分に加熱して調理し、貝類を調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒すること。
- 食事を配膳する際にも手洗いをすることが勧められます。特に自分が下痢や吐き気がある場合は必ず行うこと。

(国立感染症研究所 感染症情報センターHPより抜粋)

このウイルスは下痢等の症状がなくなっても、通常では1週間程度、長いときには1ヶ月程度ウイルスの排泄が続くことがあります。そう考えると、常日頃からの外出後、トイレの後、食事前、調理前後の手洗いはとても重要です。そして、様々なウイルスから身を守るためにも日頃からバランスのとれた食生活を心がけることが大切です。食事を疎かにすると、免疫力は低下してしまいます。

### 免疫力をアップさせる食品

野菜・・・野菜に含まれるビタミンA・Cや第6の栄養素と言われるファイトケミカルが免疫系をほどよく刺激して免疫力アップにつながります。具体的にはにんじん・ブロッコリー・キャベツ・大根・かぶなどがオススメです。

豆類・・・豊富な栄養素が凝縮されています。

果物・・・野菜と同様、ビタミン・ミネラルが豊富です。オススメはバナナ・パイナップル・りんごです。

菌類・・・免疫系の活性化につながります。ヨーグルトやきのこ類は毎日とりいれましょう。

### 対処法～胃腸の調子を崩したときの食事療法～

おう吐や下痢をしているときは無理に食べず、消化の良い物を少しずつとるようにしましょう。また水分はしっかりとるように心がけましょう。

	消化の良い食べ物	消化の悪い食べ物
穀類	白パンのトースト・粥・うどん	赤飯・寿司・ラーメン
魚類	脂肪の少ない魚/たい・かれい・ひらめ	脂肪の多い魚/いわし・まぐろ・さんま・さば
肉類	脂肪の少ない肉/ヒレ肉・ササミ	脂肪の多い肉/豚肉・ハム・ベーコン・ソーセージ
豆類	豆腐・高野豆腐	小豆・大豆
卵類	卵・うずら卵	すじこ
野菜類	にんじん・かぶ・大根・ほうれん草・キャベツ・白菜	たけのこ・ごぼう・れんこん・にら
その他		海藻類・漬け物
果物	バナナ・りんご・果物缶詰	みかん・なし・いちご
飲み物	牛乳・麦茶	炭酸飲料・コーヒー
菓子類	カスタードプリン・アイスクリーム・ウエハース・カステラ	ドーナツ・かりんとう・ケーキ

※魚や肉・野菜は加熱をして食べましょう。その方が消化に良いですよ。