

「私とオリンピック —今年のパンドンから2020年の東京へ—」

理事長 島田 永和

私が初めてオリンピックに出かけたのは、2002年にソルトレイクで開催された冬季オリンピックでした。1998年の長野でのオリンピック、ショートトラック500mに出場した当時19歳の西谷岳文選手は「浪速の弾丸」と形容されるスタートダッシュで金メダルを獲得しました。彼は高校卒業後、阪南大学に入学して、杉尾憲一コーチの指導を受けてここまで強くなりました。

この杉尾コーチが選手時代、全日本選手権の500m決勝で足首の骨折を起こし、島田病院を受診しました。1989年11月末のことです。札幌での冬季アジア大会のレースまで3ヶ月しかないため、出場して実力を発揮するためには手術して早期のリハビリが要ると考え、相談の上、実行しました。幸い、大会に間に合い、1500mのレースで銅メダルを獲得し、報告に来てくれました。その時、私がメダルを一瞥して「何や、銅か。」と彼に言ったそうです。私自身は覚えていないのですが、選手の努力に水を差すようで、申し訳なく、恥ずかしい思いをしています。

それ以来、お付き合いが続き、彼が選手を引退し、コーチになっても、預かっている選手のことで相談に乗ってきました。西谷選手もその一人でした。金メダルを獲得し、その後も好調を維持して、ソルトレイクでは2連覇に期待がかかるようになっていました。オリンピックに向けた最終選考会のレースが東京江戸川のリンクでありました。年も押し詰まった2001年12月30日のことです。

レースには魔物がいるのですね。無理しなくても楽に代表となる彼が、併走する選手と交錯し、転倒して側壁に激突、足首の骨折をしてしまいます。ソルトレイクでの2連覇のかかる500mのレースまで2ヶ月を切っている時期でした。連絡を受けて待ち構えて、翌31日の大晦日に緊急で金田医師が手術してくれました。一方、連盟も彼の回復の少ない可能性にかけて、代表選手に選考しました。となると、再骨折のリスクをできるだけ減らしながらレースできる状態に足を作らねばなりません。入院中は一日9時間以上のリハビリを実施し、足首だけではなく、全身の体力維持に努めました。術後3週間で氷上練習にこぎ着け、オリンピック本番に向け準備を進めていきました。こうした経緯があったので、仕事を調整し、現地に向かうことになったのです。

それが初めてのオリンピックでした。入国などの審査が厳しいことや会場周辺の警備の物々しさに驚きました。心の中で彼の無事を祈りながら、華やかなオリンピックを味わいました。残念ながら2月23日の本番では8位に終わり、連覇はなりませんでしたが、最低限、オリンピックのレースに間に合わせるという任務は達成できました。

その次が2004年のアテネで、初めての夏のオリンピックです。当時、シンクロ日本代表チームの井村雅代ヘッドコーチに指導を受け、2000年の福岡での世界水泳で世界のトップに上り詰めた立花・武田ペアは井村シンクロ所属です。井村シンクロの選手については私たちがケアを担当している関係で、サポートと

いうより応援のため出張しました。ロシアには勝てませんでしたが、銀メダルを獲得してくれました。

2006年はトリノで開かれました。西谷選手はあまり注目が集まることはなく、そのためしっかり準備できて、密かにメダルの期待を抱いていると聞いており、楽しみに現地入りしました。しかし、レースの組み合わせとコースに恵まれず予選で敗退。ここで彼は引退を決意します。後に競輪選手としての道を選ぶことになり、今でも何かあると連絡があります。

2008年は北京での開催です。アテネの後で日本チームから離れた井村さんは、自国開催の五輪で一度もメダルに届いていないシンクロにメダルを取らせて欲しいという中国からの熱い要請で、2006年から正式にコーチに就任していました。5月に彼女からトレーニングコーチが必要と依頼があり、その仕事ができる人材として、以前当院で勤務していた理学療法士浅岡君を紹介しました。その縁もあり、彼の仕事ぶりを見ながら、選手の体調管理を手伝うため、何度か中国を訪れました。練習の環境や国からの選手へのサポートの手厚いことに驚き、選手強化に対する熱意を実感しました。それはオリンピックという舞台を国威発揚のまたとない機会ととらえているためでもあったかもしれません。

この大会には、チームのメディカルアドバイザーとして以前から関わっているサンヨー電機(現パナソニック)の女子バドミントンチームの「オグシオ」こと、小椋久美子選手、潮田玲子選手、阪南大学のトランポリン部からの広田遙選手、ダイビングの寺内健選手などケアに携わった選手たちが参加しており、彼らの活躍も現場で見ようと出かけました。中国のシンクロはチームで初の銅メダルに届き、改めて井村コーチの底力に敬服しました。表彰式では、観客席の私に選手の一人がメダリストの花束を投げ入れてくれ、感激しました。

2010年はバンクーバーで、杉尾コーチの教え子たちの活躍を応援しました。ソルトレイク、トリノに次いで3大会連続出場となった小澤美夏選手の最後のオリンピックでもありました。そして、2012年ロンドンです。数えると6回目のオリンピックになります。

会場はロンドンの東部イーストエンドと呼ばれる地域です。この地域を開発しオリンピックパークとして整備されました。陸上競技場、水泳場、その他複数の大きな試合会場が広大な敷地に点在しています。どの大会でもオリンピックを誘致したいといくつかの都市が立候補し最終的には投票で選ばれますが、これまで開発が遅れてきたと聞くロンドンの東部地区がオリンピックを契機として開発され、大会終了後の利用計画も読むと、なるほどその効果は計り知れないものがあると納得しました。この会場へ市内からは地下鉄や鉄道が通じており、最寄りの駅までアクセス

次頁へ続く>



できます。しかし、何せ広い敷地ですから、目的の競技会場へは電車を降りてから相当な距離を移動しなければなりませんでした。

お目当てのシンクロ、日本は残念ながらメダルに届かず、これまで守り通してきた伝統が途切れることになってしまいました。井村シンクロから4人の代表選手が出演しており、ケガからの復帰をサポートしたり、使いすぎによる不調などに対処し、また、実際に練習を身近に見てその努力を知っているだけに、残念ではありません。選手が活躍できる期間は限られています。可能な限り伸びやかに実力が発揮でき、輝く選手時代を過ごすことができるよう、周囲の体制を整えねばなりません。今後、連盟が本腰を入れて強化の体制を整えて、復活に向けた道筋をつけなければならないと強く思います。

一方で、楽しかった思い出は、女子サッカーの決勝戦です。フットボール(英国ではサッカーとは呼びません)の聖地と言われるウェンブリー競技場での女子サッカー、アメリカと日本の金メダルをかけた戦いを幸運にも観戦することができました。収容人員9万人という会場の大きさにも驚きましたし、聖地というから歴史的な意義のある古い会場かと想像していたら、意外にも近代的なデザインで設備も整っており、何より清潔感があることに感心しました。その会場に8万人の観衆が詰めかけました。試合開始1時間半前に地下鉄の駅に到着した私たちは、駅から会場までの道を埋め尽くす人の波に呆然としたことを覚えています。

フィジカルには圧倒的に勝るアメリカ相手に、組織的な守備から攻撃に転じる日本の選手たちの戦いに胸が熱くなりました。試合は負けて銀メダルに終わったものの、素晴らしい充実したひとときを過ごさせてくれた両チームの選手たちに、本当に感謝する

気持ちになりました。

あっという間にロンドン滞在も過ぎてしまったのですが、世界のトップを競う厳しさは、争いの渦中に近づいて実感します。こうしたエリートアスリートの肉体や技はとても同じ人間とは思えないと感じる一方で、彼らのその超人的な能力の基盤となる地道な努力、また、ケガなどからの復帰の時のすさまじい集中力は、整形外科やリハビリテーションといった身体の機能の障害を扱う立場から見ると、大いに参考になります。つまり、普通に日常生活を過ごす一般人やさらには高齢者・障害者についても、彼らの素晴らしい身体機能や障害からの回復の過程は、ケアの質向上に役立つと再確認したのです。

東京が昨年7月に2020年のオリンピックの候補地として名乗りを上げました。今年の5月にIOCは東京の他、イスタンブールとマドリッドの3都市を正式の候補地と発表しています。ロンドンが1908年、1948年に続き、64年ぶりに3回目のオリンピックを開催したように、東京も1964年以来56年を経て、再度このスポーツの祭典を開き、東日本大震災を経験し、原発事故の影響を受け、政治や経済が行き詰まり、何となく閉塞感の漂う今の日本から抜けだし、新たなスタートが切れるきっかけとなってくれればと願っています。商業主義に染まったと批判のある近代オリンピックですが、開催によって、日本がまとまり、萎えかけている自信を今一度取り戻す良い機会になるのではないかと思います。誘致については、いささか冷ややかな意見があるようですが、ロンドンを経験しオリンピックの持つ力を再確認した私としては、誘致を成功させようと、みなさんに呼びかけたいと思います。よろしくお祈りします。

インフォメーション

皆様のご利用を、
お待ちしております。

ヴィゴラス教室のご案内

より個別性を重視した
集中トレーニングを実践!!

マンツーマン トレーニング講座 「小学生のためのランニングフォーム教室」

8歳～13歳は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、あらゆる「動き」の習得が可能な年齢です。この教室では、さまざまなスポーツで基本となる「走る」について、より個別性を重視し、個々の体力・姿勢評価に基づいたマンツーマン指導によりランニングフォームづくりを指導させていただきます。ぜひ、この機会にご参加ください!!

- 日 程 まず、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体力および姿勢評価 ②前項結果に基づいた個々のランニングフォーム指導
- 対 象 者 小学校3年生～6年生ぐらいまでの方 *保護者の方同伴で参加ください
- 費 用 5,000円(税込)
- 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 8月7日(火)～9月29日(土)まで ※定員に達した時点で締めきらせていただきます。

※お問い合わせは島田病院 地下1階 TEL/FAX 072-953-1007
はびきのヴィゴラスまで E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

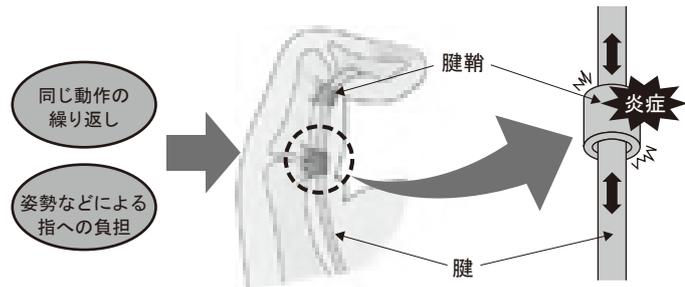
ばね指(弾発指)のリハビリテーション

ばね指とは

そもそも、指はどうして曲がったり伸びたりできるのでしょうか？ 実は筋肉が収縮すると筋肉につながっているスジ(腱)が引っ張られ、それによって関節が動くようになっています。その腱には、鞘(さや)があり、ちょうどトンネルのようになっていて中で腱が動きやすくしています。これを腱鞘(けんしょう)と言うのですが、腱鞘や腱自体に炎症が起こるとスムーズに腱がトンネルの中を動かなくなり、指が引っかかったり、指の付け根が痛んだりします。ことに朝など、動かし始めに腱が引っかかって動かない状態を無理に動かすとポキンと急に外れたように動きます。そのため、「ばね指」と呼ばれたりします。利き手の親指に多いですが、どの指にも起こります。指を曲げ伸ばしする時に違和感を感じる程度の軽いものから、自力では指の曲げ伸ばしができないなど、日常生活に支障をきたすようになることもあります。

原因(例)

指の使い過ぎによるものが多いようですが、中年女性に多く発症することから、女性特有のホルモンも関係あるとも言われています。その他にも、体の使い方が原因になることがあります。例えば低い机でパソコン作業を続けることで肘が不安定になるため、手首や指が無理な姿勢となり、負担が大きくなるために起こる場合もあります。また、ゴルフやテニスなどでグリップを強く握りすぎることが原因となる場合もあります。

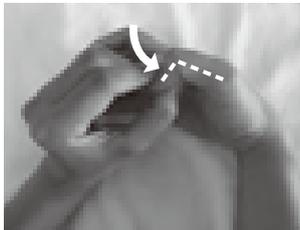


対策

痛みを避けて動かさないようにと固定をする人がいますが、それでは指全体が硬くなってしまいます。上手に痛みを和らげながら指だけでなく、全身の柔軟性も高めていくようにしましょう。

◆指のストレッチ(右親指の例)

※机の上に手を置くなど、肩の力を抜いて数回繰り返して下さい
※指は各関節ごとに動かして、曲げるだけでなくしっかり伸ばしましょう



指先の関節(第1関節)を反対の手でゆっくり曲げます



指先の関節(第1関節)をしっかり伸ばします



付け根側(第2関節)を曲げます(第1関節は伸ばしておく)



第2関節をゆっくり伸ばす(第1関節は伸ばしておく)

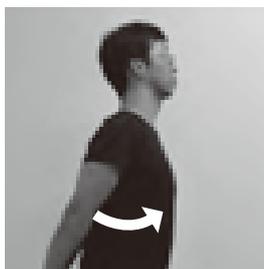
◆手首～肩のストレッチ ※各運動5～10秒止めます



肘を伸ばして手首を反らします



腕全体を抱えて引き出します



胸を張り、左右の肩甲骨を中央へ寄せます



背中とは後方へ丸めながら手を組んで、手の平を前方に押し出します

●一般的なデスクワークの良い姿勢



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

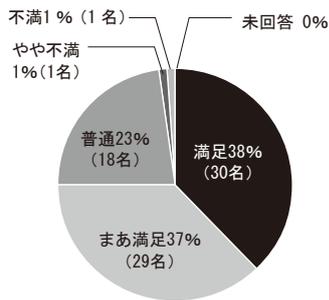


食事満足度調査結果

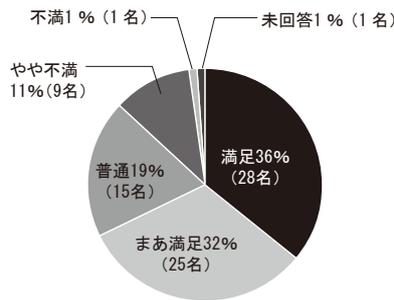
栄養管理課では、「入院中の食事の質の向上」を目的に、患者様への食事満足度調査を毎年2回実施しております。今回は、平成24年7～8月に実施致しました調査結果を発表します。

実施期間:平成24年7月18日～8月9日 ききとり対象者:79枚

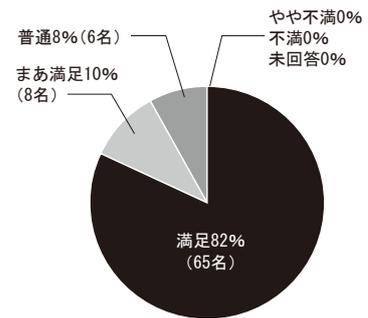
1. 食事全体の満足度



2. 味付けについて

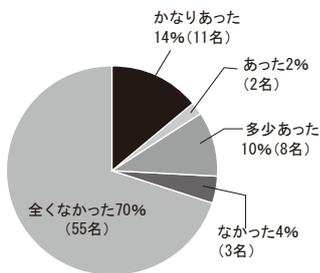


3. 温かさについて

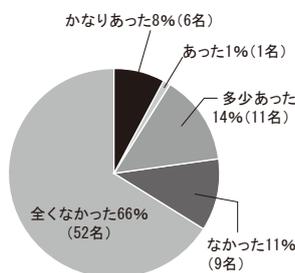


5. 手術前(絶飲食中)の状態についてお聞かせください。

①空腹感がありましたか?



②口渇感がありましたか?



4. 嗜好

好きなメニュー

- 肉料理38名 (内 焼き肉・すき焼き・ハンバーグ・豚豚含む)
- 魚料理32名 (内 焼き11名 刺身6名 煮5名)
- 麺類18名 (内スパゲティ8名 ラーメン3名)
- 寿司12名 (内 ちらし2名)
- カレーライス4名
- 鰻3名 ●揚げ物2名

嫌いなメニュー

- ネバネバ系食品(オクラ・納豆等)11名
- ゴーヤ6名 ●魚料理6名 ●セロリ6名
- 鶏肉5名 ●肉料理4名 ●なす4名
- 南瓜料理4名

◆当院の入院患者さまのほとんどは手術をうけられます。手術前は絶飲食の期間が必ず設けられます。その期間は数時間ですが、その間に空腹感や口渇感によって苦痛に感じたり不安な気持ちになったりしていないかを調査しました。結果としては多くの方が空腹感や口渇感をさほど感じることなく、手術に入られていますが、口渇感を感じる方の中には不安を感じられていた方もいらっしゃいました。少しでもその不安を解消できる取り組みを今後考えていきます。

6. その他のご意見(一部抜粋)

- 野菜が多いので、便秘が治った。 ●自宅でも野菜を多く摂りたい。
- からだに良さそうで勉強になる。
- 高血圧に気づけて良かった。食事の参考になる。
- 普段から薄味が好きなので好みの味付けでおいしい。満足している。
- 親切丁寧な対応で満足している。
- ご飯が少し多かった。 ●お味噌汁が欲しい。
- 手術の後の食事でも1.2回はあっさりした選択メニューが欲しい。
- カロリー表示の説明が最初にあったら良かった。
- 昼・夜はいいが、朝は少ない。
- 朝のサラダがおいしくなかった。

今回の調査は、直接患者さまとお話しながら聞き取りをさせていただきました。その為、多くの貴重なご意見を頂戴することができたと同時に細かく分析することができ、今後の参考とさせていただきたいと考えています。量や、朝食の内容・味付けのバラツキに関してましては前回からの継続課題であり、今後も改善に努めて参りたいと考えております。今後も患者さまが、入院生活を少しでも快適に過ごすことができるよう、食事面からサポートしてまいります。アンケートへのご協力、有り難うございました。

栄養管理課