

～こころに笑顔の種がふる～

2020 Vol.58

はあとふる

2020TOKYOオリンピック・パラリンピックの年に考える

はあとふる

×

スポーツ

=

帥いて治す。

地域の皆さまに、
Warm Heart(心)
Cool Head(知識・判断)
Beautiful Hands(技術)で
ヘルスケアサービスをお届けするための
コミュニケーション誌

2020年 新年ご挨拶

皆さま、令和2年新年、明けましておめでとうございます。よいお正月を過ごされたこととお喜び申し上げます。

今年（1964（昭和39）年）に開かれた東京オリンピックから56年が経過し、間に13回の大会を皆さんで、再び、東京で開催されます。この前の大会を覚えている方も、その後にお生まれになられた方も、一緒に、このオリンピック・パラリンピックを楽しみたいものです。

私は前回の東京でのオリンピックの時、中学生でした。開会式の華やかさを白黒からカラーに変わり始めていたテレビの前で見ました。大きなスポーツの祭典であり、観戦するものという位置づけでした。ことに、日本選手が活躍する柔道、バレーボールでは、手に汗して応援していたことを思い出します。

その後、医師の道に進み、整形外科のなかでもスポーツ医学を専攻することで、オリンピックが遠く離れた位置から徐々に近づいてきました。そして、診療において、オリンピック選手も対象として対処

するようになり、第三者的な立場から急速に当事者の仲間入りをしていったと振り返ることが出来ます。2002年のソルトレイクでのオリンピック以降、できるだけ、日程を調整して出かけるようになりました。

スポーツ選手が全身全霊をかけて戦う姿は、それだけで、心に響く面があります。ここに4年に1回という絶妙の頻度で開催されるために、選手としての活躍の期間に限られる競技では、金メダルを獲得する背景として、運も味方につける必要が出てきます。つまり、ピークと重なったタイミングで開催されればよいけれども、そこから外れる選手も出てくるということですね。そんななかで、連続してメダル、それも金メダルを獲得する選手というのは、実力が冴抜けているだけではない何かを持っていると言えらると思います。勝つための努力を積み上げていくだけではない、別の何かを引き寄せる力を培っている気がします。そして、躍進してくる若い選手の陰には、必ず、選手寿命の終盤を迎えている選手がいます。こうした世代交代を明らかにするのも、この舞台です。

今年、2020年4月にこれまで兼務していた運動器ケアしまだ病院の院長を退任します。二つの病院での外来診療は継続しますが、理事長職に専念することにいたします。現在の勝田紘史副院長が新しく院長に就任します。また、介護老人保健施設悠々亭の施設長には、金岡禎秀医師が就任します。

これも世代交代です。全面的に仕事をなくすわけではありません。もうひと踏ん張り、理事長という立場から、スタッフみんなとともに、これまで通り「その人がその人らしく自分の人生を全うすること」をサポートするケアを追求して参りたいと考えております。どうか、今年も、厳しく、かつ温かく、私たちの歩みを見守ってください。そして、ご利用いただいた場合には、お気づきになったことなど、どうか率直にご指摘いただきたく思っています。よろしくお願ひ申し上げます。

はあとふるグループ
（医療法人／社会福祉法人はあとふる）
理事長 島田 永和

運動器ケア しまだ病院と 介護老人保健施設 悠々亭を、 新たな世代へと引き継ぎます。

節々



オリンピックやアスリートを支える
はあとふるグループの活動

TASH

(Top Athlete Support team Heartful)
since2014

【理念】

私たちは、トップをめざすアスリートに対して、最大のパフォーマンスを発揮できるよう、最高の医・科学的サポートを実践します。

- アーティスティックスイミング
- トランポリン ●バレーボール
- サッカー ●バスケットボール
- 車いすバスケットボール ●野球
- クライミング ●BMX ●モーグルなど

【サポート職種】

- 医師 ●理学療法士 ●トレーナー
- 管理栄養士
- 薬剤師(スポーツファーマシスト) 等

【主な活動概要】

競技/チーム・選手/開始時期	目的	体制	サポート内容
アーティスティックスイミング 井村 AS クラブ 2002年～	世界に通用するアーティスティックスイミングのパフォーマンスをかなえるために、それを支える身体条件を整備すること	理学療法士 1名 トレーナー 1名	●定期トレーニング指導(週1回東和薬品RACTABドーム)年間計画管理/トレーニングプログラム管理/メディカルチェック・体力評価 ●栄養管理●故障者対応(診察等)●大会への帯同
トランポリン 阪南大学トランポリン競技部 2010年～	トランポリン競技の特性により起こる障害・外傷の予防・ケアを行い、「より高く」を目標として競技力向上をめざすこと	理学療法士 1名	●定期的な現場指導(週2回)メディカルチェック/身体的トレーニング指導/栄養管理 ●大会帯同(年1回)●救急対応●JOCとの調整
バレーボール 金蘭会中学校バレーボール部 2015年～	選手が不安なくベストのパフォーマンスを発揮することをメディカルスタッフとしてサポートし、全国優勝すること	理学療法士 1名	●定期個別トレーニング指導(週1回)メディカルサポート/救急対応(受診時の調整と対応)/体力測定 ●大会帯同
サッカー FC大阪 2015年～	Jリーグ参入に向けた適切なメディカルサポートを実施すること	医師 1名 理学療法士 2名 トレーナー 1名	●ホームゲームの帯同 ●受傷後のリハビリテーション ●救急対応(外来受診調整)●個別トレーニング指導 ●練習・傷害予防トレーニング指導
車いすバスケットボール 堀内 翔太選手 2019年～	自チームおよび日本代表チームの一員として活躍し、2024年パリパラリンピックに出場すること	理学療法士 1名 トレーナー 3名 管理栄養士 1名	●メディカルチェック ●トレーニング指導 ●身体のケア ●栄養管理/指導
BMX 朝比奈 綾香選手 2016年～	大事故からの復帰・全日本選手権出場を経て、2024年パリオリンピックへ出場すること	理学療法士 1名 トレーナー 1名 管理栄養士 1名	●大会帯同 大会中のケア●コース練習帯同とケア ●リハビリ・Eudynamics ヴィゴラスでのトレーニング対応 ●栄養管理/指導
モーグル モーグル日本代表 2019年～	オリンピックでのメダル獲得・傷害予防・パフォーマンスの向上と競技特性を解明し、医・科学的サポートの確立をめざすこと	医師 1名 理学療法士 2名 トレーナー 2名	●メディカルチェック ●体力測定 ●合宿・遠征への帯同 ●アンチドーピング等の選手教育 ●大会への帯同 ●トレーニング指導



はあとふる

×
スポーツ

動いて治す。

その人らしい
人生を全うするために。

年もあらたまって2020年。夏にはいよいよスポーツの祭典・オリンピック・パラリンピックが東京で開催される。

前回の東京開催から半世紀の間に、日本の社会は劇変した。戦後復興を遂げ、高度成長期に突入した当時の日本。豊かな消費社会が到来し、第2次ベビーブームであった1971(昭和46)年、74年の出生数は200万人を超え、経済も右肩上がりに伸びた。

かたや現在。2018年の出生数は約91万人(「人口動態統計」厚生労働省)と半減。一方、平均寿命は、

しまだ病院が
オリンピックに
携わる理由

「限界」を 超えて 行け。

2018年には女性87・32歳、男性が81・25歳と過去最高を更新。その結果、全人口に占める65歳以上人口の割合を示す「高齢化率」は28・0%(2019年度版高齢社会白書「厚生労働省」)にも及んでいる。単に寿命が伸びただけなら意味はない。肝心なのは、「健康寿命」である。山歩きや料理作りなどの趣味を楽しむ、家族と一緒に旅行に出かける。その人がその人らしい人生

を全うするためには、たとえ高齢になっても動ける体であることが欠かせない。「動ける体」であることは、幸せに生きることに影響する。サポートで培った経験を一般にフィードバック

「動いて治す」これは、はあとふるグループが掲げる治療方針のひとつである。「動く」ことのひとつの分りやすい形が、「スポーツ」である。がゆえに、

はあとふるグループは、長年に渡りスポーツと深く関わる活動を続けてきた。その象徴が「TASH(Top Athlete Support team Heartful)」である。TASHは、アスリートたちが自身のパフォーマンスを最大化できるように、身体を整える活動だ。理学療法士やトレーナーをはじめ、医師、栄養士、薬剤師などがチームを組んで、練習や生活をサポートする。その最高峰レベルが、オリンピック・パラリンピックをめざす選手へのサポートだ。

また、この活動はアスリートたちのためだけに続けてきたものではない。アスリートへのサポートを経験すれば、ノウハウが蓄えられる。つまり、トップアスリートを支えるのと同じクオリティのサポートを、一般の患者さんにも提供できることになる。

はあとふるグループがスポーツに、あるいはオリンピック・パラリンピックに関わり続ける理由はそこにある。

アスリートの身体は、精密で繊細だ。たとえば、アーティスティックスイミングのオリンピックたちは、その日の体調を「今日の水は軽い、重い」と表現する。その感覚がパフォーマンスに大きく影響する。TASHは、戦いの瞬間に照準を合わせ、彼らの身体を精密にチューニングする。

56年前とは様変わりした日本で開かれる2020東京オリンピック・パラリンピック。ぜひ今年のオリンピック・パラリンピックでは、自分の未知なる力を信じて戦いに挑んでいくオリンピック・パラリンピアンたちの雄姿に、自らを重ねてみてはいかがだろう。

自分の限界を超えて行け！
動いて治せ！

「身体」を支え、「心」に寄り添う

数々のオリンピックを育ててきたアーティスティックスイミング（以下AS）界の名コーチ・井村雅代氏。彼女と運動器ケアしまだ病院の関わりは、シドニーオリンピックを目前に

いう治療方針とも合致していた。そこに端を発して20年以上。はあとふるグループでは、未来のオリンピックを育成する井村ASのメデイカルサポートを続けている。

いま、その井村ASに、週に一度は足を運ぶ二人のスタッフがいる。理学療法士・西谷知也とトレーナー・北浦良明だ。彼らは、むろんASのプロではない。だが、「正しい身体の動かしか方」に関してはプロ中のプロだ。北浦は話す。「指導の基本は、『正しい動き』を教える、それだけです。関節や筋肉の無駄な動きをなくし、身体への負担を減らし、シムルな動きを追求する。ASの場合、それがしなやかさとなり、美しさにつながります」。西谷も続く。「最高のパフォーマンスを発揮するには、逆説的ですが、間違えた動かし方を『身につけないこと』が大切。関節や筋肉が柔軟な小・中学生は、多少間違っても『動かせてしまう』クセになつてしまふことの方が危険です」。

たとえば、コーチから「足をもっと速く引き上げて」という指示が飛べば、選手は無意識に他の部位も巻き込んだ効率の悪い動きを選択する。それが体力を無駄に消耗する。また、その動かし方が常態化すればつけたくないところに筋肉が付き、脚線美も損なう。北浦は言う。「脚を大腿筋だけで引き上げないように、背骨から脚の付け根にある大腰筋も使って動かすことがポイントです」。

そうした細かなトレーニング技術を伝えるながらも、その指導は選手にとつてあくまでもヒントであつて、答えを見出すのは選手自身。「『そう言われたからそう動かす』では、一流にはたどり着けません。大切なのは『気づき』。指導された動かし方が楽だと気づく、少し上手くなれたと気づく、美しくできた気づく。自分の身体を客観視でき、自己管理できるようになる。それが私たちのめざす指導の最終目的地です」。

選手の身体のケアを担う西谷は、こう続く。「世界と戦うためには、自ら行動を起こすための強い動機を持ち、自律した選手であることが望ましい。ケガで可能性が絶たれたように思えても、それをプラスの要素に変えることができる。そしてひとたび気づけば、自分の意志で、歩く、座るといった日々の生活の所作そのものが変わる。その小さな積み重ねの結果、飛躍的にパフォーマンスが伸びるんです。実はそれは、高齢者のリハビリも同じです。僕たちは身体の可能性を諦めてはいけません。人の身体が持つ可能性。ここでは、その奥行きを深さを見せつけられています」。

いま二人がサポートするのは、2020年東京五輪のその向こう、パリやロサンゼルス五輪の活躍を担う選手たちだ。二人がめざすのは、「力ある個の集団づくり」。4年後、8年後を見据えた二人の挑戦は続く。

した1999（平成11）年にさかのぼるとある選手が腰を痛めた。急遽搬送された選手を医師の島田（理事長）が診察する際、井村コーチは言った。「安静にして治すなら私でもできます。練習させながら治してください」。一見乱暴にも思える井村の要望は、島田が掲げる「動いて治す」と

した1999（平成11）年にさかのぼるとある選手が腰を痛めた。急遽搬送された選手を医師の島田（理事長）が診察する際、井村コーチは言った。「安静にして治すなら私でもできます。練習させながら治してください」。一見乱暴にも思える井村の要望は、島田が掲げる「動いて治す」と



北浦 良明
〈トレーナー〉
Eudynamics ヴィゴラス
リーダー

西谷 知也〈理学療法士〉
Eudynamics ヴィゴラス・
運動器ケア しまだ病院
リハビリテーション課 主任

アーティスティックスイミング
未来のオリンピックをサポートする二人が見た選手たちの底力

「気づく」つよさ。

はあとふる
スポーツ
動いて治す。

オリンピック
たちの流儀



**TASHがサポートする
井村アーティスティックスイミング**

アーティスティックスイミング日本代表ヘッドコーチ・井村雅代氏が代表理事を務める一般社団法人。大阪府・門真市の東和薬品RACTABドームに練習拠点を持つ。現在小・中・高・大学生など29名の選手が在籍。そのうち、日本代表Aチーム7名、Bチーム3名、シニア日本代表2名、ユース日本代表2名と、日本のASを担う選手を育成している。

はあとふるグループ理事長・島田永和がオリンピックに伝えた「自己マネジメント力」



志を掲げ（目標）、質の高い練習（練習の質）を、誰よりもたくさん（練習の量）、積み上げること（継続）。それができるのは、

2019年11月、アーティスティックスイミング日本代表チームに話をする機会に恵まれ、「あなたもイチロー選手になれる」というテーマでレクチャーをしました。

1991年、鈴木一朗選手（当時/1994年に登録名をイチローに変更）は、高校通算打率5割1厘という驚異的な成績を持って、愛工大名電からドラフト4位でオリックスに入団しました。私は当時、この球団のチームドクターの一人でした。それ以降の彼の活躍は、私が言うまでもありません。なぜイチロー選手はこれだけの結果を残すことができたのか？ 間近に関わるなかで見た彼の強さを、私はこうまとめて話しました。

「志を掲げ（目標）、質の高い練習（練習の質）を、誰よりもたくさん（練習の量）、積み上げること（継続）。それができるのは、

強い心があるから（自己マネジメント力）というものです。彼は、「目標や『練習の質・量』について、こんな言葉を残しています。『目標が高すぎて手に届かなかったら、そこで諦めてしまおう。それは目標としておかしいんじゃないですか。まず自分がクリアできるところに目標を設定してクリアできればいい。クリアするたびに達成感を味わうことで、さらにプラスに物事が考えられるようになるんですよ』。引退会見では、子どもたちに伝えたいこととして『熱中できる、夢中になれるものを早く見つけて欲しい。早く見つかれば立ち回りは早い。壁も乗り越えていけます』とも話っています。

「自己マネジメント力」については、ワールドカップラグビーの日本代表チームのことを話しました。イングランドを決勝まで導いたエディ・ジョーンズ前代表ヘッドコーチは、指導者に言われたらハイと返事はするけれども、本当には理解しておらず、自分の頭で考えようとしないうという日本選手の特徴に気づきます。自発的に動くことこそ大事だと教え続けたのです。

自発的になるには、自分を客観的に見る力が重要です。選手は、代表になるまでに故

障を抱えたり、治療を受けたりした経験を持ち、その痛みや苦しさは心や身体の奥に残っています。その結果、姿勢や使い方、筋肉、関節の動きなどのバランスが狂っていることがあるのです。

いまの自分の身体がニューtralな状態かどうかを感じることが、正しくトレーニングするための必須条件です。ですが、それは簡単にはわかりません。これも自己マネジメントのひとつで、常に自分なりのルーティンを持ち、その中にチェックポイントを設け、状態をモニターする癖をつけるよう話しました。

ある選手が「先生は、ケガを経験した方が強い選手になると思いませんか？」と面白い質問をしてくれました。強い、勝てる選手になるには、厳しい練習が必要で、練習量が増えれば、身体が悲鳴を上げる頻度も上がります。そのギリギリを感じることで、そのかどうかが大切なんです。つまり、ケガを恐れてはならない、身体を過信して回復できない状態にまで追い込むのも問題なのです。ですが、これは言葉で言うほど簡単なことではありません。

オリンピック開幕まで残り200日を切りました。すべての選手が自分らしく戦えるよう、私たちはサポートスタッフとして、全力を尽くしたいと思います。

ケガから復活し、もう一度世界へ

はあとふる × スポーツ 動いて治す。

頂点を極めるはずの全日本選手権、その前日に事故は起こった

突然の「奈落」。



PROFILE

1996年2月生まれ。大阪府堺市出身。10歳でBMXを始め、国内外のレースで好成績を残す。リオ五輪も視野に入っていた2015年の全日本BMX選手権大会前日、再起不能と言われるほどの大事故に遭う。10回以上の手術とリハビリを経て、わずか1年後の2016年全日本BMX選手権で復帰。

BMXナショナル強化メンバー 朝比奈 綾香の挑戦 (運動器ケア しまだ病院所属)



不慮の事故で失った 順風満帆の選手生活

左脚大腿骨骨折、膝開放骨折、右脚すね2本開放骨折。選手生命はおろか、人としての命も落としかねない事故は、優勝を期待された全日本BMX選手権の前日に起こった。朝比奈がBMXを始めたのは、10

歳。弟にBMXをやらせたい父に連れられ、家族でレースを観に行った。が、BMXにとり憑かれたのは、弟ではなく朝比奈だった。翌週にはBMXを買ってもらい練習をスタート。瞬く間に腕を上げた。16歳の2012(平成24)年は全日本BMX選手権大会2位、世界BMX選手権大会(イギリス)スベスト16位。17歳の2013年は

アジアBMX選手権大会(シンガポール)2位。18歳の2014年はBMXタイオープン2位。順風満帆だった。2015年7月、茨城県で開催された全日本BMX選手権大会の前日、その事故は起きた。練習後のクールダウンで、一般道の路側帯を走っていたところ、車と衝突。8mも飛ばされた。朝比奈の目に映ったのは、ありえない

角度に曲がった自分の両脚だった。練習仲間の声が聞こえた。「脚は見るなっ!」。救急搬送先で、手術を終えた医者は両親に伝えた。「傷口に砂が残っていたら、回復は難しい。その場合には、両脚切断も覚悟してください」。

数日後、地元・大阪の病院へ転院することに。ここでもアキシデントが起きた。ドクターヘリを使う予定が、事情により救急車での搬送に。茨城から大阪まで、サイレンを鳴らしながら高速道路で8時間。体力が続かなければ、待つのは「死」。大阪に入ったときには意識がなかった。あと1時間遅ければ、朝比奈はいまここにいなかったかもしれない。

「戻ってしばらくは、感情を失いました。競技どころか、歩けるようにな

るかすらわからないんですから」。朝比奈は、半年余りに及んだ入院生活をそう振り返る。失意のどん底から救ってくれたのは、競技の先輩だ。「お見舞いに来てくれたんです。いつも通りのおしゃべりをしに来た、そんな感じでした」。来年の7月には大阪で全日本選手権があるけど、綾香も出るやろ?勝負しよや」と。あまりの何気なさにつられ、「はい、出ます」と答えてしまいました。

から」とあっさり。結局は自分の気持ちひとつなんですよね。私は、レースで浴びる風が好きで、どうしてもあの場所に戻りたかった。だから復活を望んだ。その私のためにこの病院は、医師、理学療法士、トレーナー、栄養士、事務スタッフの方々までも含め、オールしたで支えてくれた。家族や仲間も応援してくれた。一人ぼちの闘いじゃないんだと気づきました。

さつそく、主治医に相談してみた。「先生、私、もう一回自転車、乗れますか?」と。すると「大丈夫や乗れる、乗れる!」って言われて。後で聞けば、ママチャリぐらいは乗れる、という意味だったらしいんですが、どうであれ、その一言でめちゃやる気になりました(笑)。

おおよそ競技レベルには至らなかった。そして2カ月後の7月、全日本BMX選手権がやってきた。結果は最下位。それでも胸を張れた。逃げずにやり遂げられただけで満足だった。自然と言葉が出た。「みなさん、ありがとうございます」。

ひとりで闘っているんじゃない

朝比奈がしまだ病院を訪れたのは、2016年1月だ。「当初は外来でリハビリしたが、7月の全日本に出場したい」と話したら、「通院してる場合ちゃうー!」と言われまして。再手術と集中リハビリのために、まずは2カ月の入院。復帰への闘いが始まった。

復帰後にも足に入れたボルトを抜くなどの手術を繰り返し、2019年1月、のべ10回以上に及んだ最後の手術を終えた。ケガをして4年、競技に復帰して3年。朝比奈はこれからこう語る。「脚は全盛期の5割くらいまでは戻りました。同時に、リハビリやトレーニングを通じて体の使い方がわかってきました。レースで体がぶつかったときに跳ね飛ばされなくなったし、スピードもアップした。今の目標は、まずは国内で1勝すること。そして、今はナショナルチームB代表ですが、A代表に昇格する。それがいまの私にできる何よりの恩返しだと思っています」。

サポートの眼から見た「もうひとつの復活物語」

自分らしいしあわせをイメージできた人は、自分で限界を超えて行く。

山本 彼女と初めて会ったのは2016年1月。杖をついて歩くのがやっと、膝は60度しか曲がらなかった。普通の自転車なら120度程度、BMXだと130度以上曲げられなければ、うまく乗れません。また、膝は手術で癒着をはがしても動かさなければすぐに固まってしまう。彼女の場合は、手術当日からマシンを使って24時間体制で膝を動かした。まさに、突貫のリハビリ。

大西 同感ですね。私は、いつまでどんな練習をしてあげば大会に間に合うのか?を逆算して、トレーニングメニューをつくった。患部以外の身体機能を鍛えておかないと、競技レベルには至らない。体の軸を鍛え、動作のブレをなくす体幹トレーニング、心肺機能を高め持久力を上げる手こぎ自転車などのメニューを中心に指導しました。

山本 ケガからの復帰は、右肩上がりには行きません。足には骨を固定するボルトが何本も入っていたので、回復の途中ではそれを取り除く手術も必要になる。そのたびに機能や能力はいったん低下する。光が見えてもまた落胆。その繰り返し。大西 それを彼女はやりきった。何回も想像を超えてきた。早期に復帰できたのは、いつの大会にどんな状態で出たいか、そのイメージがあったから。

山本 私たちが患者さんの限界を決めてはダメだな...と教えてもらいましたよ。



山本 淳(右) (理学療法士) 運動器ケア しまだ病院
大西 敏之(左) (トレーナー) Eudynamics ヴィゴラス リーダー



ただ“足を踏まれた”だけなのに…。
右脚を失った男の再起をかけた挑戦

まさかの

切断

車いすバスケットボール
男子日本代表強化メンバー
堀内翔太の挑戦
(運動器ケアしまだ病院所属)

**なぜ俺は、
脚を失うのか…**

2012(平成24)年11月、建設会社に入社し、春からは会社員になる大学4年生の秋だった。小学校から続けた野球もこれが最後。堀内は阪神六大学準硬式野球の試合でセカンドを守った。ベースカバーに

落ちて、右足をスパイクで踏まれた。とりとめもない出来事だった。その試合では、ベストナインにも選ばれた。が、試合後40度の熱にうなされる。病院の診断は、食中毒。入院して1週間経っても症状は変わらなかった。セカンドオピニオンで別の病院へ。その医師から告げられた。「敗血症で右脚の太ももから下が壊死しています。

脚を切るか命を落とすか、どちらかを選びますか。右大腿切断。内定した会社に報告すると、内定は取り消された。「なんでスパイクで踏まれただけで、なんでわざわざ2週間。なんでよりよってオレなんや」。堀内の体のすみずみに、どこにもぶつけようのない、なんでもが充滿した。「救ってくれたのは仲間です。『脚

がなくとも、堀内は堀内や。死んだわけじゃない」とかわるがわる励ましてくれました。「それもそうやな、落ち込んでいる時間があったくないわ」と、気持ちを切り替えたんです。切断1カ月後の仮退院時には、地元・奈良のチームに車いすバスケの体験に出かけた。「楽しかったんです。傷口が塞ぎきっていないのに激しく当たったせいで、傷口がまた開いてしまいました(笑)。でも、やっと再スタートを切れた気がしました。すぐにそのチームに入った。夢中になるにつれ、この競技でパラリンピックに出たいと思うようになった。間もなく堀内は、強豪チーム・伊丹スーパーフェニックスに移った。

6年間勤めた大学を円満退職した。2019年4月、法人本部のスタッフとして働きながら、パラリンピック出場をめざす挑戦が始まった。「少しでも練習時間を作れるようにと、近くに通いました。そこで出くわした問題が食事です。栄養面を考慮した自炊は初めて。作り方はさっぱりだし、栄養の知識なんてありません。でも、選手にとっての食事はトレーニングの一部です。それをサポートしてくれたのは、運動器ケアしまだ病院の管理栄養士・角野さんでした。角野は、アスリートの体をつくる栄養のレクチャーからはじめ、食事メニュー、調理法まで指導した。朝食と昼食は、堀内専用の食事をつくって病院で食べさせた。夜は、教えてもらったメニューを堀内が自炊した。「ここに来て一番変わったのは、体の使い方です。それを教えてくれたのは、理学療法士の兵頭さんです。ここ数年、堀内は右肩の痛みと闘ってきた。とりわけ、シュートの際に体を上方に伸ばすと、痛みがはしる。そのため、他の選手と比べるとシュートの精度は低い。また、車いすバスケは攻・守が激しく切り替わるため、体のキレが要求される。肩が痛めば、体を捻じるスピードは鈍くなる。堀内が担うセンターポジションは試合をつくる要だ。堀内の体のキレが、ゲームをつくるという点でも過言ではない。

「兵頭さんに相談したら、『犯人は他にいるよ』と。犯人は骨盤、正しくは骨盤の使い方間違っていた僕でした。堀内は右脚がないため、右側の踏ん張りが弱い。それをこまかに補うために、骨盤の左側ばかりに体重を載せていた。左右均等なら上半身も伸びやすいが、伸ばしにくいためにシュートの際には「無理やりに伸ばす」。それが肩の痛みの原因だった。「ふだんから、背骨をまっすぐに立て、体重が骨盤の左右に均等に載るよう意識する生活に変えました。すると右肩の痛みも消えたんです」。



サポートの眼から見た「もうひとつの挑戦物語」

失った機能を嘆くよりも、残った機能を最大化すること、それが重要。

兵頭 堀内君は、体の左右のバランスの崩れから、肩や腰に痛みがでてしまっていた。右足を失ったため、その体の使い方が習慣化したのかもしれない。杉本 右足を失くしたとはいえ、堀内さんの運動能力はやはり素晴らしい。しかもそれは先天的なものではなく、練習で獲得したもの。稲垣 バスケットボール経験者の僕の眼からみても、たしかにスゴイと思います。堀内さんは練習に対してストイックだから。

大西 車いすバスケは、基本的に通常のバスケットボールとルールは同じ。障がいの程度によってレベル分けされているわけでもない。だからトレーニング量がそのまま結果にでる。つまり、何よりも本人のやる気が大切。杉本 たしかに。わたしの前職は、障がいのある子どもたちのスポーツ活動を支援する仕事でした。その時から思っていたのですが、動くという点に関して、障がいの有無は根本的な問題ではないと思うんです。どれだけ動きたいか、動くことを楽しみたいか。その視点から見れば、スポーツは

大西 彼のよつなトップアスリートのサポートを通じて得たノウハウは、一般の方のサポートにフィードバックしなきゃいけない。僕らはいろんな人の「人生の挑戦」に立ち会っているんだからね。



- 兵頭 惇** (右端) (理学療法士) Eudaynatics ヴィゴラス・運動器ケアしまだ病院 リハビリテーション課 主任
- 杉本 久枝** (右から2番め) (トレーナー) Eudaynatics ヴィゴラス
- 稲垣 崇仁** (右から3番め) (トレーナー) Eudaynatics ヴィゴラス
- 大西 敏之** (左端) (トレーナー) Eudaynatics ヴィゴラス リーダー

PROFILE

1990年11月8日生まれ。奈良県大和郡山市出身。車いすバスケットボールチーム「伊丹スーパーフェニックス」メンバー。小中は軟式、高校は硬式、大学は準硬式と、15年に渡って野球を続ける。大学4年の秋、試合中にスパイクで踏まれた傷が原因で右大腿切断、車いすバスケの世界へ。2018年から男子日本代表強化指定選手に。2019年4月からは、はあとふるグループの契約アスリートとして、法人本部 総務部 企画調整課勤務。

はあとふる
スポーツ
動いて治す。

障がいと
ともに生きる



インクルーシブ社会の実現を



時代に先駆け、障がい者スポーツの啓発・普及に取り組む

障がい者は「個性」。



▲はあとふるグループでは、大阪府立大学が取り組む障がい者スポーツ普及活動にも協力。写真は、ボッチャの練習風景。その練習場所を提供している

▲パラリンピックの正式種目・ボッチャ。重度脳性麻痺、もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のためにヨーロッパで考案されたスポーツ。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青の各6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、どれだけ近づけられるかを競う。

みんなで、ひとつの社会をつくるために

インクルーシブ社会、インクルーシブ教育など、「インクルーシブ(Inclusive)」という言葉が耳にする機会が増えた。訳せば「包括的な」という意味になるが、それだけではなかなか理解しづらい。端的にこの言葉の世界観を表しているのは、「パラリンピック」である。

一般的にパラリンピックは、「障がい者スポーツ」と表現されることが多い。手や脚などの運動器や、視・聴覚などの「身体機能に障がいを持つ人の競技」という意味合いだ。

だが、正しく言えばそれは違う。应该说、そこに参加する選手は「アスリート」の1人である。現に、パラリンピックの選手たちは、障がい

のない人以上に鍛えあげられた高いレベルの身体能力を持っている。

そもそも、パラリンピックの「パラ」とは何か。その語源を下半身不随(paraplegics)と勘違いしている人も多いが、実は「並んで立つ・対等」という意味を持つギリシャ語の前置詞だ。障がいの有無や軽重の差はあれ、スポーツを通じて感動と勇気を与えることで社会参加し、地球市民としての役割と責務を果たしていく。パラリンピックは、その意志を私たちに示している。

だとすればインクルーシブは、「みんなまでひとつ」と理解すればよい人には個性がある。大切にしていることやおもしろがるものは、みんな違う。がゆえに、豊かな発想が生まれ、イノベーションが起きる。そうした互いの個性を尊重しながら、一つの共同体を築いていく。障がいもまた、「個性」のひとつなのだ。

はあとふるグループは、早くから障がい者スポーツの啓発・普及の活動に取り組んできた。



▲大阪市障害者スポーツセンター医師 故・市川宣恭氏

▲市川氏が、グットマン博士の記した「Textbook of Sports for the Disabled」(1976年出版)を翻訳出版した「身体障害者のスポーツ」(1984年)



▲理事長・島田永和は、1979年から市川氏に師事した。真ん中白衣姿が島田、その右隣に立っているのが市川氏

パラリンピックの創設者・グットマン博士はこう提唱した。「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ！(It's ability, not disability, that counts.)」

その精神をいち早く日本に採り入れたのが、「日本のパラスポーツの父」と称される大阪市障害者スポーツセンター医師、故・市川宣恭氏である。1984(昭和51)年に出版した「身体障害者のスポーツ」は、グットマン博士の著を翻訳した名著である。それを共に訳した弟子の一人が、はあとふるグループ理事長・島田永和だ。「ベッドで寝て過ごす」から「動いて治す」。このはあとふるグループの治療方針は、市川氏の教えから生まれている。

運動器ケアはまだ病院に併設されるErgonomics ユニクラスは、その考え方を具現化したメディカルフィットネスジムだ。ここでは、脳卒中などによる機能障害のリハビリや、疾病予防のための運動、さらには障がい者スポーツに取り組む人たちが、今日も「動いて治す」を実践している。

6年間のアメリカ留学経験を持つセラピストが語る「日本の障がい者スポーツ」

Unique(ユニーク)とは、世界にたったひとつ、障がい者スポーツに「参加」できる場を増やしたい

私は、2008年に渡米し、そこから約6年間、大学でアメリカにおけるヘルスケアとそのマネジメントを学びました。今でも心に深く残り、忘れられない単語があります。「Unique(ユニーク)」。みなさんは、この単語にどんなイメージを持つでしょうか？おそらく大半の人は「風変わった、おもしろい、などを連想するのではないかと思います。」

アメリカに渡り、はじめてパーソナルトレーニングの担当を受け持ったのがBurtさんでした。彼は生まれつきの先天性四肢欠損で、私の通う大学のリハビリテーション学科の教授です。電動車いすを巧みに操り、自慢げにその機能を私に教えてくれました。

そんな彼が、トレーニング前日に一通のメールを私にくれました。「私は私自身を障がい者だとは思っていない。世界にたったひとつ、唯一無二の造形物だ。世界にたったひとつ、唯一無二、この言葉こそが「Unique(ユニーク)」の本当の意味でした。障がいに対する捉え方、そして伝える力強さに、衝撃を受けました。今でも覚えています。それ以来、アメリカにおける障がい者スポーツの話をする度に、この単語の魅力を共有できるようにしています。

そんなアメリカという国は、



▲アメリカ留学中の森本(写真右)。車いすに乗るのは、森本の恩師・Burt教授。

森本 圭太 医療法人はあとふる 広報戦略室マネージャー リハビリテーション部主任

人が多いのではないのでしょうか？アメリカを例に挙げると、1963年アメリカ発祥のスペシャルオリンピックスの全米認知度は約93%です。ほとんどの国民がその取り組みを認知しています。これはパラリンピックと違い、障がいのある人もその人たちを支えるボランティアも共に競技に「参加」することで、障がい者スポーツを楽しみながら普及する取り組みです。現在は世界170カ国以上で開催されています。

2020年、東京パラリンピックで「観る」ことによる障がい者スポーツの普及は、ごくごく推進されることでしょうか。しかし障がいのある人もない人も含めたインクルーシブな社会実現のためには、日本全国で「参加」することによる障がい者スポーツの普及をしなければなりません。そして、メジャー競技だけでなく、マインナー競技も含めて各地域で参加できる場の形成も必要です。

私たちははあとふるグループも、多くの人が「参加」を通して、障がい者スポーツを知っていただけるように、これからも障がい者スポーツの推進を積極的に取り組んで参ります。

古墳のまちでのエトセトラ

Information



はあとふる 食堂

管理栄養士の旬のレシピ

「意味」鰯汁は煮込むほどにだしが出るので後で食べたほうが良いが、雪道もまた、人が歩いたあとの方が歩きやすい。
（鰯のことわざ）

vol.4

鰯（たら）の簡単ブイヤベース

【1個あたり栄養価】
エネルギー：183kcal
たんぱく質：16.6g
脂質：3.6g

スポーツをしている方や、身長を伸ばしたいお子様にオススメしたい。今が旬の食材『鰯』を使ったメニューをご紹介します！



運動器ケア しまだ病院 診療管理課 栄養管理課 課長 管理栄養士 / 公認スポーツ栄養士 角野 章子

スポーツ栄養士の私がオススメする食材のひとつでもある『鰯』は筋肉の材料となるたんぱく質を豊富に含み、脂質が少ないのが特徴です。スポーツをしている方や成長期にはたんぱく質は欠かせません。ただ、たんぱく質をしっかり摂ろうとすると脂質が多くなりがちです。脂質の摂りすぎは不要な体脂肪をつけてしまうことになり、パフォーマンスの低下や成長の妨げにつながります。その点、『鰯』は高たんぱく・低脂肪でオススメの食材です。
『鰯』はあっさりとした白身魚で魚が苦手な方でも食べやすい魚です。お手軽にトマトジュースで煮込みます。そこにレモンも搾って食べるとさらに美味しさと免疫力を高めてくれるビタミンCがプラスされます。お子様には粉チーズをかけるのもよいです。カルシウムがプラスされますよ！お好みでどうぞ！

材料 (2人分)

- 鰯……………2切れ
（一口大に切って塩をふって置いておき、水分をふきとり臭みをとる）
- じゃがいも……………2個（4等分程度に切る）
- たまねぎ……………1/4個（スライスする）
- にんにく……………1/2片（つぶしておく）
- 鷹の爪……………1/2本
- オリーブオイル…少々
- コンソメ……………キューブ1個
- 水……………200cc
- トマトジュース…200cc
- しょうゆ……………小さじ1

パセリ、レモン、粉チーズなどお好みで♪

作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく、鷹の爪を炒める。香りが出たらたまねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもを加えて、軽く炒め、水を入れる。
- 沸騰してきたら、コンソメを溶かし入れトマトジュース・しょうゆを加える。
- 再び沸騰したら、鰯を入れ、弱火で15分程煮たらできあがり。

▼開催報告
【健康フェスティバル2019】
@八尾はあとふる病院を開催

「八尾はあとふる病院健康フェスティバル2019」9～10日、みなで健康になりました。154名の方に「ご参加いただきました。」

初試みとなった「キッズ体験コーナー」では、これからの担い手子どもたちが、真っ白な白衣に袖を通し、目をキラキラさせて話を聞いている、そんな姿が印象的でした。また、当院スタッフによる健康講座、健康体操にも多くの方に「ご参加いただきました。」

今回、歯科クリニックによる検診や、調剤薬局による骨密度測定、栄養士による栄養相談やハンドケア、バルーンアートなど、多くの企業・団体の皆さまが、イベントにご賛同くださいました。地域の皆さまと一緒に作り上げた、充実した「エトセトラ」になりました。

プロの各施設より24演題と、外部活動報告2演題が発表されました。質疑応答も活発に行われ、温かな雰囲気の中、スタッフ皆でONE TEAMを意識できた1日となりました。

印象的でした。また、当院スタッフによる健康講座、健康体操にも多くの方に「ご参加いただきました。」

今回、歯科クリニックによる検診や、調剤薬局による骨密度測定、栄養士による栄養相談やハンドケア、バルーンアートなど、多くの企業・団体の皆さまが、イベントにご賛同くださいました。地域の皆さまと一緒に作り上げた、充実した「エトセトラ」になりました。



レントゲンの仕組みに興味津津の子どもたち



▶活気溢れるロビー。歯科検診やからだチェックコーナーには多くの方がつめかけ大人気

▼開催報告
【第28回はあとふる学会を開催】
@LICCはびきの

2019年12月1日（日）開催

1992（平成4）年から始まったグループ内学会は、今回で28回目の開催となりました。国本景子学会長（運動器ケアしまだ病院/看護部長）のもと、今回のテーマは「GOTOGOTHEAR、一緒に行く」と掲げました。わたしたちが日々実践しているヘルスケアの精度を上げるためには、まず、自分たちができていることを知り、尖り、そしてさらにその特性を、地域の皆さまはじめ、多くの方に知ってもらうことが重要であると考えています。グループ



▲学会当日はグループのスタッフ300名が参加した。金賞は八尾はあとふる病院介護課/通所リハビリテーション 嶋野訓浩さん。2018年「地震や台風といった災害が身近で起こり、災害は「いつか起こる」ではなく、起こった時のために備える「備災力」が必要と訴えた。グループ全体で備えの意識を高め、的確な判断や迅速な行動ができるよう心がけていきたい



12月～3月がインフルエンザの流行シーズン！「うつらない」「かからない」ための豆知識

インフルエンザ防御に「乳酸菌と水分」の補給が効果的です。市販のヨーグルトや乳酸菌飲料に使用されている「O73R1」乳酸菌やラブレッド23乳酸菌をとることで、病原体の侵入時に免疫細胞の働きが高まり、感染後の重症化を抑えることが確認されています。

ヨーグルト

<p>はあとふる Vol.58 ♡ 2020年1月</p> <p>●年4回発行 ●発行・編集 [広報戦略室] 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1 ☎072-953-1001(代) ●制作協力 株式会社エディウス</p>	<p>【今号の記事】</p> <p>02 2020年 新年ご挨拶 —はあとふるグループ 理事長 島田永和—</p> <p>04 (特集) 2020TOKYOオリンピック・パラリンピックの年に考える はあとふる×スポーツ=動いて治す。 [しまだ病院がオリンピックに携わる理由]「限界」を超えて行け。</p> <p>06 [オリンピックたちの流儀]「気づく」つよさ。</p> <p>08 [ケガから復活し、もう一度世界へ] 突然の「奈落」。</p> <p>10 [障がいとともに生きる] まさか、の「切断」。</p> <p>12 [インクルーシブ社会の実現を] 障がいは「個性」。</p>	<p>＜連載＞</p> <p>14 はあとふる食堂 —管理栄養士の旬のレシピ— 鰯（たら）の簡単ブイヤベース</p> <p>14 はあとの風景 —編集後記—</p> <p>15 古墳のまちでのエトセトラ —Information—</p>
--	---	---

昭和33年、東京タワーの完成とともに、そこで暮らす人たちの活気、明日を生きる力が日本に元気を与えていた時代。それから6年後の昭和39年に開催された東京オリンピック。あれから56年、再び東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。4年に1度の真剣勝負。オリンピックは、その一瞬のために、血の滲むような努力を積み重ねていきます。だからこそ、私たちはその一瞬に熱狂するのだと思います。どんなに時代が変わっても、スポーツは私たちに夢と勇気を与えてくれます。運動器ケアしまだ病院にもオリンピック・パラリンピックをめざし、日々トレーニングに励むアスリートがいます。そして彼らを支えるサポートチーム。さまざまな想いが今年、日本に集約される。きつと熱い夏になるに違いない。「動く」が織りなすハーモニーを心から堪能したいと思えます。

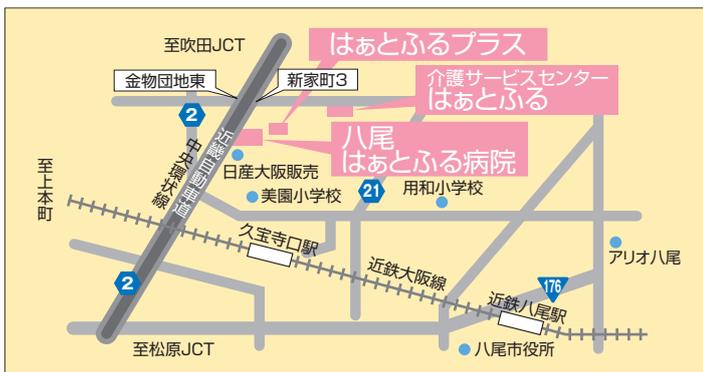
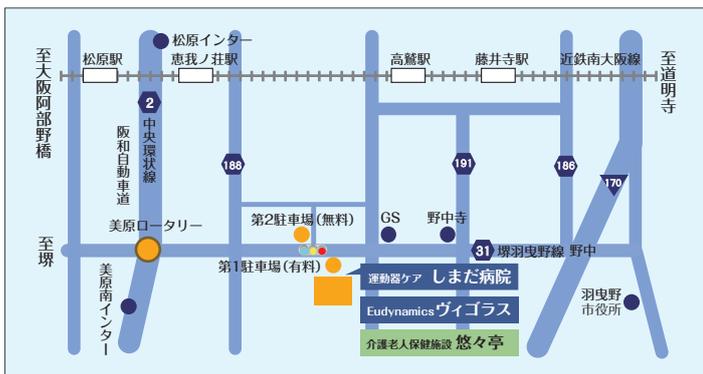
はあとの風景 —編集後記—

医療法人はあとふる 広報戦略室マネージャー 森本 圭太

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・判断- Beautiful Hands -技術- で支援します



<http://www.heartful-health.or.jp/> はあとふるグループ 



はあとふるグループ

医療法人はあとふる

- 運動器ケア しまだ病院 Tel.072-953-1001 / Fax.072-953-1552
- Eudynamics ヴィゴラス Tel.072-953-1007 / Fax.072-953-1007
- 介護老人保健施設 悠々亭 Tel.072-953-1002 / Fax.072-953-1911
 - 通所リハビリテーション Tel.072-953-0045 / Fax.072-953-1911
- 通所介護 悠々亭 Tel.072-979-7807 / Fax.072-953-1911
- 在宅介護支援センター 悠々亭 Tel.072-953-1003 / Fax.072-953-1332
- 介護サービスセンター ゆうゆう亭 Tel.072-953-5514 / Fax.072-953-1332
- 訪問看護ステーション ハートパークはびきの Tel.072-953-1004 / Fax.072-953-0022

〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山100-1

- ヘルパーステーション 悠々亭 Tel.072-953-1062 / Fax.072-953-0022

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

- 八尾はあとふる病院 Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180
 - 通所リハビリテーション Tel.072-999-0726 / Fax.072-923-0186
 - 訪問リハビリテーション Tel.072-999-0725 / Fax.072-923-0180

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

- 介護サービスセンター はあとふる Tel.072-999-8126 / Fax.072-999-6118

〒581-0815 大阪府八尾市宮町5-6-22

- 通所介護 はあとふるプラス Tel.072-920-7216 / Fax.072-920-7256

〒581-0815 大阪府八尾市宮町6-6-16

社会福祉法人はあとふる

- 通所介護 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128
- サービス付高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス Tel.072-931-1616 / Fax.072-931-1128

〒583-0875 大阪府羽曳野市櫻山96-10