

# キラキラ輝く vol.3

今回は当院理学療法士をご紹介します

## 私とジョギング 藤井隆太



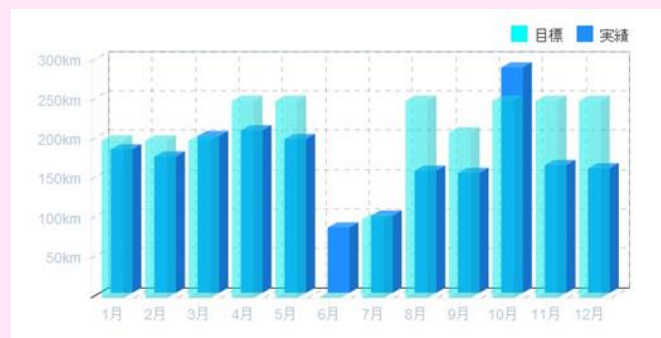
僕が本格的にジョギングを始めたのは 2012 年夏の事です。

2011 年に初めてフルマラソンに完走してから、それほど走ることもなく過ごしていました。そこで、ひよんなことから 100km マラソンという無謀な挑戦をすることになり、その練習で本格的に走り始めたことが僕とジョギングのきっかけです。2ヶ月ほど練習を積み、いざ本番!! 真夏の9月、丹後半島で行なわれる大会でもう暑い暑い…。結局、51km 付近でリタイア…。マラソン大会では、リタイアするとバスに收容され、ゴール地点に運ばれます。バスの中では皆、暗～い顔…。でもこの時に何か沸々と自分の負けん気を強く感じました。来年絶対完走するぞ!! そこから、僕のジョギング生活が本格化しました。毎月目標を立てて実行し、翌年の 2013 年 4 には富士五湖ウルトラマラソン (100km) を完走、9 月には丹後半島ウルトラマラソン (100km) を完走、フルマラソンは数回完走し、タイムも初めての 5 時間から今では 3 時間 21 分まで速くなりました。

ジョギングをする上で一番重要な事があります。「継続は力なり」です。「マラソンに偶然はない」というフレーズを聞いた事がありますか? サッカーであれば、1 点をもぎとれば必死に守るという戦略がたてられます。マラソンは 30km 全力で走っても、残り 10km で失速すれば失敗に終わります。42km をマイペースにコツコツ攻め続けるしかないのです。そのためにはジョギングを「継続」する事です。毎月自分なりの目標を決め、それを実行する。それを続けることでいつか「結果」に繋がります。仕事や家庭の事情等で目標は人それぞれ変わりますが、まずは目標を立てること。それも達成できるかできないかわらぬがちょうど良いです。小さな成功体験を繰り返すことで「やる気」も出てきますので、まずは 1 週間に 5km、次に 10km…徐々に積み重ねる事です。靴さえあれば、簡単に始められるスポーツがジョギングです。もちろん、ウォーキングでも十分です。同じようにまずは 1 週間に町内 1 周を 1 回、2 回…。

健康でいるためには「運動」というのはとても大切です。様々な方がこの文章をお読みかと思いますが、何か「自分なりの運動習慣」というのを見つけられると良いですね。少しでもその参考になれば、とても嬉しく思います。

理学療法士 藤井隆太の目標と実績



広報部 石割美穂

整形外科に働く一員として、この経験を生かし患者さんの健康作りのお力になればと思っております。

「予防医学」や「介護予防」など最近よく耳にする言葉ですが、病気の発症を未然に防ぐだけでなく、普段の生活から病気にならない、またけがをしない、生活環境や自分にあった運動などを心掛けていかなければと反省いたしました。

昨年末の事です。楽しくスポーツを楽しんだのはいいのですが自分の体力などにあった「加減」がわからず身体を傷めてしまい仕事を休むなど迷惑をかけてしまいました。健康づくりのためにしているつもりですが、自分自身の体力や年齢などから適切な運動量を判断するという事はなかなか難しいものです。

### 編集室から



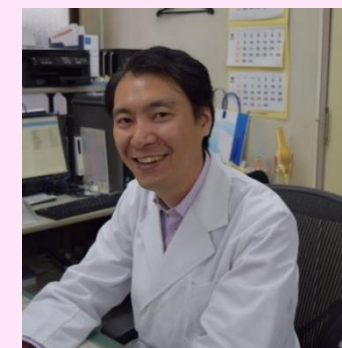
発行責任者 立入克敏

<http://tachiiri.or.jp/>

(TEL)075-391-0020(代表)

## ごあいさつ

～4月1日当院新院長に就任いたしました～



## 院長 立入久和

平成 27 年 4 月 1 日から、たちいり整形外科の院長に就任いたしました立入久和（たちいり ひさかず）でございます。前院長 立入克敏の理念である「地域医療の充実」と「整形外科一般診療、スポーツ診療およびリハビリテーションの充実」を基本として、介護サービスを含めた質の高い医療を提供し、地域の皆様から信頼される医院を維持できるよう専心努力する所存でございます。

たちいり整形外科は、皆様のおかげで昨年開院 30 年を迎えましたが、この間も年々進化する医療技術を積極的に取り入れてきておりました。今後も新しい治療法や発達した電子機器や器具の導入に伴う運用の見直しはございます。医療レベル向上のためとご理解頂き、安心して治療を受けて頂きたいと思っております。

また、たちいり整形外科で主催しております院外活動「スポーツ障害講習会」「ロコモ講習会」に加えて昨年からは始動した「桂川セミナー」では、地域住民参加型の講演会や検診を行っております。病院にお世話にならないための疾病予防と対策、スポーツの傷害予防と競技力向上を図る活動など毎回テーマを変え、診察中には伝えられないことや出来ないことを精力的に院外に発信していきたいと考えております。

このような医院内外での活動を通して、地域の皆様の期待に応えられるよう職員一同、一層精進していきたく思いますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



# これまでも これからも職員一同頑張っまいります

理事長 立入克敏

本年3月末で私は院長を辞し、息子の久和につないで、未来を託すことにいたしました。思えば、1984年（昭和59年）に開業して以来、多くの皆様からのご信頼とご厚情をいただきましたおかげで今日までくることができました。

皆様に心からの感謝を申し上げます。

新院長が、これまで勤務していた京都第二赤十字病院に、4月以降も非常勤医師（主に肩関節の手術と外来診療および骨粗鬆症の診療を担当）として勤務いたしますので、その留守を預かる役として、私は木・金曜日の午前の外来診療を担当いたします。

これからも、たちいり整形外科は「皆様から信頼される医院」「皆様に愛される医院」を目指して一層努力してまいります。

「五つの『わ』すなわち、『和』・『輪』・『話』・『我』・『笑』をスタッフ全員の共通認識として向上していきたいと考えておりますので、お気づきの点がございましたら何なりとご指摘いただきまして、当院のレベルアップにご協力いただければ幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

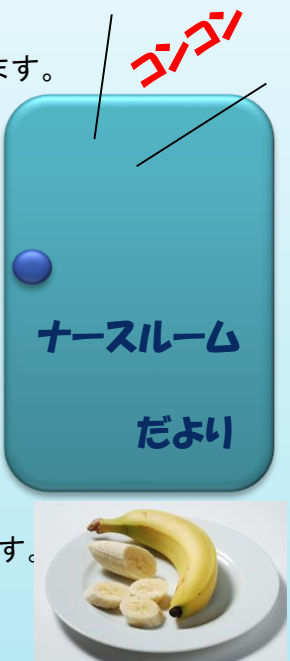
末筆ながら、皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。



こんにちは！ お久しぶりです。看護師Sです。今日はメタボリック症候群（通称メタボ）について耳より情報を一つお伝えしたいと思います。最近、「ロコモ、ロコモ」と耳に、また目にする事が多くなりました。そこで皆さん、忘れていませんか？メタボを。そうです内臓脂肪型肥満です。実は私先日、メタボ講習会に呼び出されました。そうです何を隠そう私はメタボ仲間です。講習会参加後、メタボ脱出のために日々努力？しています。難しいものではありませんので、皆さんもチャレンジしてみてください。

因みに、**体重1kg=腹囲1cm=7,000kcal ビックリ！**  
目標設定 **6ヶ月で3kg減量（無理のない程度で）**  
計算式 **3kg×7,000kcal=21000kcal（これだけ減らす）**  
**21000kcal÷6ヶ月÷30日=116kcal**  
つまり1日116kcal減らすことで⇒体重（-3kg）腹囲（-3cm）になります。

どうですか皆さんも「簡単」と思えたでしょ。116kcalは、ビール1缶（250cc）、ご飯こもり1杯、草もち1個、食パン（8枚切）1枚  
6ヶ月後鏡に映る姿が、信楽焼の狸からショウウインドウのマネキンに大変身！（ちょっとオーバー）



## 元気はつらつ!!

# 第2回 桂川セミナー開催



3月14日（土）に「防ごう！ロコモ 延ばそう健康寿命」という題名で、ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）をテーマに第2回桂川セミナーを開催しました。

約40名の方にご参加いただき、以下のような内容で2時間のセミナーを実施しました。

ロコモを予防し、健康寿命を延ばすためには3つのことが重要です。それは、①知る②気づく③はじめるということです。

- ①知るとは、ロコモとは何か、なぜロコモになるのかを知ることです。
  - ②気づくとは、現在ロコモか、もしくは将来ロコモになる危険性があるのかというご自身の状態に気づくということです。
  - ③はじめるとは、ロコモ予防のための対策をはじめるということです。
- セミナーでは、ロコモを知っていただくための講演、そしてロコモになる危険性を調べるテスト、さらにロコモ予防の体操を実施しました。  
ロコモという言葉は聞いたことがあるという方にも、より理解を深めていただき、さらにご自身の身体の状態や予防方法も知っていただけたことで、有意義なセミナーとなったと思います。

～参加者の方々の声（セミナー後アンケートから）～

- ・普段できていない動きが多くあり、とても勉強になった。
- ・腰に力がないことが分かった。
- ・体操がたいへん役に立った。
- ・今までにやったことのないテストをして、今の自分の能力が分かってよかった。
- ・ロコモという言葉も知らなかったのたいへん勉強になった。楽しい会の中で自分の体のことが分かってよかった。

まだ第2回目の桂川セミナーですが、今後はロコモだけでなくスポーツに関することも取り上げ、地域の方々のためになるよう継続していきたいと思っています。

理学療法士 西尾大地