



ようそろ

秋
2015
autumn
vol.
194



表紙の写真「かけあがれ」 撮影者 杉山有香

スポーツの秋に思いを

少子高齢化が加速し、2025年までの10年間に75歳以上の高齢者が全国で533万人増加すると予測されています。都市部では介護が必要な人が溢れかえり、十分なケアがうけられない介護難民も発生するだろうと言われています。

そんな状況の中、自分の健康は自分で（自助）、あるいは周りと助け合いながら（互助）、ひいては地域ぐるみで健康を維持する（共助）ことを柱に「地域包括ケア」という概念が構築されてきました。

それをうけて富山市では、富山大学の協力のもと「健康まちづくりマイスター」の養成に踏み出し、住民や医療関係者や企業が一体となって地域の健康を守ろうという取り組みが始まりました。2年目となる今年、私も参加しましたが、約140名という多くの参加があり、関心の高さが窺われました。この研修では高齢社会の現状、高齢者の身体の特徴、将来に対するアイデアなどが紹介され、私自身、日常の診療において得るものが大きかったと感じています。今までも増して中高年の患者さんには積極的に体を動かすよう推奨していますし、頑張りすぎて体を痛めた方には適切な運動方法を、より具体的に説明するようになりました。今後、社会の仕組みは変化するでしょうが、最後は本人の意欲次第です。運動環境に目を向けてみましょう。富山県内には景観のよいウォーキングコースがいくつもあります。高齢者が使いやすい室内プールや、無理なくトレーニングができるスポーツ施設も充実しているといつてよいでしょう。

スポーツの秋です。大いに体を動かして、いつまでも自立した行動ができるよう頑張りましょう。

整形外科センター 西能クリニック

院長 山田均

車椅子バスケットボール



魅力に迫る

ガツン、ガシャン!と容赦なくぶつかり合う車椅子。選手たちは衝撃で体が投げ出されそうになるのを、鍛え上げられた肉体でぐっとこらえます。コート上を縦横無尽に駆け巡るスピードや機敏さは、一般のバスケットボールに勝る迫力です。

車椅子バスケットボールってどんなスポーツ?

1 一般の競技とほぼ同じルール

1チーム5人の選手がボールを奪い合い、ゴールにボールを投げ入れて得点を競います。

選手がボールを持っているときのブッシュ(車椅子を手でこぐこと)は連続2回まで。



2 ゴールは同じ高さ



座った状態で、脚力を使わずにシュートを打つことは至難の技。鍛え上げられた肉体だからこそできる技術です。

3 誰でも参加できるスポーツ

障がい重い選手も軽い選手も等しく試合に出場できるよう、「クラス分け」制度があるので、誰でも一緒に楽しむことのできるスポーツです。
※障がいレベルの重い者から順に、1.0-4.5の持ち点が定められ、コート上の5人の持ち点が14.0を超えてはいけません。
参照：日本車椅子バスケットボール連盟HP

「車椅子バスケ」との運命の出会い

知人の紹介で、中学1年生から始めました。初めて見た時、スピード感に圧倒されたのを覚えています。学校でバスケットボール部に所属していましたが、対等にプレーすることが難しく、運動不足と物足りなさを感じていたため、嬉しい出会いでした。



スポーツできるのが、幸せ。

プラスαな楽しみをどう見出すかは、障がいをもつ方にとってすごく大事。僕の場合、治らないと気づくまで時間があつたので、体育や野球の練習にも変わらず車椅子で参加。スポーツを楽しむことを諦めなかったのは自然なことでした。

真の魅力を

知ってほしい! 一人でも多くの人に、車椅子バスケットボールを知ってもらいたい。障がいのある方、そうでない方、みんなで楽しめる競技ですし、迫力ある試合もぜひ観戦して下さい。小学校で体験イベントを行うなど、僕自身も活動の場をどんどん広げていきたいです。



ドライブ大好き! リフレッシュできます。



shoot!

キラッキラの笑顔のひみつ

何事も「これでいいや」と諦めるのが嫌いなんです。気持ちが落ちている時は、「明るく前向きな自分」を思い描きます。「その姿こそが本来の自分だ」と鼓舞するのが心を保つ方法です。明けない夜はないですから!

その迫力を体感せよ!

- 取材スタッフメモ
- 床に座って観戦すべし!!
 - バス回しの巧みさがより伝わる!
 - タイヤの摩擦や衝撃音を体感できる!
 - 車椅子の操作技術は鳥肌モノ!
 - ディフェンスを揺さぶるストップ&ターン動作が機敏すぎる!
 - ボールを追いかける車椅子ダッシュが速すぎる!

一度見れば、「障がいのスポーツ」という概念はなくなるはず!

株式会社ティージー情報ネットワークとアスリート雇用契約を結び、富山県車椅子バスケットボールクラブに所属。週に1回、西能クリニックのスポーツリハビリテーションでトレーニングを行っています。

この人に注目!

プロ車椅子バスケットボール選手のさわたくや野澤拓哉選手



トレーニングのひとコマ 整形外科センター × 西能クリニック

野澤さんは肩の筋肉が硬いので念入りにほぐします!

ボールを抱えて行うことで腹筋に力を入れます。

肩甲骨と体幹を重視したトレーニング

怪我防止のため、肩~肩甲骨をじっくりほぐす



車椅子同士で激しくぶつかるので、「体幹」を鍛えるトレーニングを大事にしています。年の近いスタッフさんと話すことで気持ちの面でもリフレッシュできます!

9/27 直前講座 本番までのコンディショニング

富山マラソンに参加する社会人ランナーを対象としたセミナーを、西能病院にて行いました。



当日までにできること!

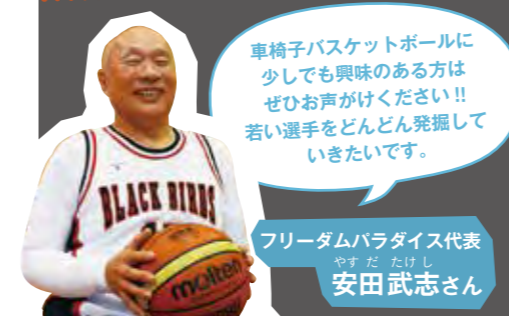
食事編 糖質(でんぷんなど)を増やし、脂質を減らす! 揚げ物などは控え、穀類を多めの食事に。当日は、腸管にガスがたまりやすい豆類、穀類、乳製品、果物などは避けよう。

身体編 下肢を筋肉ストレッチ! 関節や筋肉をできる限り柔らかくし、筋力をつけることが基本。

貧血を改善! 特に女性は要注意! 女性は「走る」動作で、かかとの赤血球が壊されやすく貧血になりやすい。レバーやひじきなど鉄分を多く含む食材を補給しよう。

シューズをチェック! 脚の形や走るフォームに適したシューズを選ぶ。足先から履き、靴紐をしっかり縛ることも大事。

五省会も応援しています!



車椅子バスケットボールに少しでも興味のある方はぜひお声がけください!! 若い選手をどんどん発掘していきたいです。

フリーダムパラダイス代表 やすだ たけし 安田武志さん

お問い合わせはこちら

「第三回スーパーシニア車椅子バスケットボール大会 in 富山」開催! 8月30日

東海北陸地区の、車椅子バスケットボールをこよなく愛する50歳以上の人たちが一堂に会し、勝敗にこだわらず、全員出場、全員得点を目標して試合を楽しむイベントです。野澤さんを通じて五省会も協賛させていただきました。

最年長は69歳!! 年齢・性別問わず楽しめるスポーツです。



6歳の夏、ふざけて遊んでいた際、腰のあたりに大きな負荷がかかり、椎間板に。車椅子で生活を送るようになってからも、チェアスキーなど様々なスポーツに取り組んでいます。

野澤選手にインタビュー

参加者の声

初めてのフルマラソン。ひざの痛みが心配だったので、不安解消のため参加しました。

自分の身体を知る機会がなかなかないので、とても勉強になりました。

講演 「ランニング障害の予防と当日までのコンディショニング」

講師 整形外科センター 西能クリニック院長 やまだ ひとし 山田 均 医師

第1部 fight!

「セルフチェックとエクササイズ」

講師 西能病院 スポーツリハビリ担当 いしご わたる 石吾 亘 理学療法士

第2部

ランナーの皆さんそれぞれの身体の特徴を理学療法士がチェック。

救護班としてサポートします!

11月1日の本番では、皆さんが怪我なく、楽しく完走されるよう、心よりお祈りしております!!

理学療法士3名が参加します!



熱心な姿に
元気を
もらってます!

苦しいリハビリにも
いつも全力!
橋場 一晃さん

作業療法士
はらだ せいや
原田 聖也さん



自力で立ち上がる訓練を何度も繰り返します。

西能みなみ病院

趣味は「散歩」。嬉しい発見がありました

昔から大の車好きですが、3年ほど前から安全のため運転を控えているそう。「ドライブの代わりに散歩をするようになりました。車に乗っているとわかりにくい四季の移り変わりを、肌で感じるできるので、歩くのもイイもんですね。ますますリハビリに力が入りそうな橋場さんでした。

脳神経外科開設により、今まで以上に
橋場さんのお役に立てると嬉しいです!

脳神経外科の先生方も積極的に話しかけてくださるので、安心できる環境です。担当医の原田淳先生がご近所さんだと知って驚きました(笑)



「持続させることが大事。
筋力はすぐに落ちちゃうから」

額に汗を浮かべながら、一人もくもくとリハビリを続ける橋場さん。交通事故で脳出血を起こし、下半身麻痺の後遺症があるため、西能みなみ病院の外来リハビリに通っています。リハビリ機器が豊富に揃っており、満足したトレーニングができていると話す橋場さんですが、リハビリを続けるのは精神的にも肉体的にもとてもハードなこと。「橋場さんのように、週に3回も通い、自主的なトレーニングができる人は珍しい」と作業療法士の原田聖也さんは言います。

患者さん・利用者さんのほっこりするお話をお届けします。

“いつまでも歩ける身体”
を目指しましょう!

地域交流
セミナー
開催!

9月4日 富山市五福9区公民館

第1部 西能医師による講義

「運動器疾患と
ロコモティブシンドロームについて!」



知っておいて!
ロコモティブ
シンドローム

運動器症候群
通称ロコモ

若い人も要注意! こんな生活、してませんか?



ストレッチや体操など
したことがない。



階段を利用
しない。



通勤・通学は
車や電車だ。

運動習慣を身につけて!

ロコモとは、運動器の障害によって介護・介助が必要な状態。また、そうなるリスクが高まっている状態のことです。若いうちの運動習慣や食生活の改善が大切です。

第2部 体操教室



今後の長寿会でも健康体操を
取り入れていきたいと
思います!!

五福9区長寿会会長
いいたかお
飯田 崇郎さん



リハビリスタッフによる指導のもと、
沖縄民謡に合わせてたっぷり30分間、
上肢・下肢の健康体操を行いました。

小学校の頃、五福9区
公民館でよく遊んでいたので、
懐かしく感慨深いものか
ありました。

教えてくれた先生

五福小学校
出身です!



西能病院
整形外科センター 西能クリニック
さいのうたけし
西能 健 医師
専門分野:
脊椎・脊髄疾患、外傷、整形一般

五十肩の予防に!

簡単にできる健康体操

肩こりにも効きます

ストレッチと筋トレで
肩まわりの筋肉をほぐし、
血行を良くしましょう!

ただし、痛みが強いときは
無理せず受診し、
医師のアドバイスに従って
リハビリを行ってください。

西能病院
リハビリテーション科
理学療法士
いしだ たかよし
石田 高義さん

整形外科センター
西能クリニック
リハビリテーション科
健康運動指導士
あいやまなお
相山 奈央さん

基本的な姿勢
呼吸は止めないでね!

その① 肩を上下させます。

その② 大きく胸をはって!

肩まわりの筋力トレーニング

5秒ずつ
押したり引いたり。

双方の手を
ぐっと押し合う

肘はなるべく
水平に!

背すじを
伸ばして!

この姿勢がきつい人は
痛みに合わせて
手の位置を変えてみて!.....

おでこや
頭の上など

五十肩

正しい運動療法で
痛みを改善!

セミナー内容 Pick Up

原因
原因ははっきりと分かっていません。時に軽い外傷などの後、肩の不快感や痛みで発症する場合も。

腕が上がらない

衣服の脱ぎ着ができないほど、肩が痛い

痛みはないが肩に違和感がある

急性期から約1~2ヶ月

痛み始めてから約1ヶ月

慢性期
痛みはだいぶおさまりますが、運動制限があります。

急性期
関節に炎症がおき、非常に痛みが強い時期。安静を保つ必要があります。

回復期
痛みや不快感がなくなってきました。適切な運動で筋肉硬直を防ぎましょう。

治療法
薬で炎症と痛みを和らげ、運動療法によって可動域を改善していくという2つの柱で行われます。また、症状の経過によっても治療法は異なります。

運動療法

薬物療法

健康の情報発信地を目指します!!

7/25 みどり苑

地域ボランティアの方々をはじめ、利用者さんや患者さん、ご家族の皆さんを対象とし「ロコモ・ミーティング」を開催。近年、提唱されているロコモティブシンドロームなどへの理解を深めていただきました。みどり苑では、今後も継続してロコモ・ミーティングを行い、地域の皆さんの健康を考えていきます。

自分の身体を徹底分析!
Pick Up プログラム

体組成計チェック

人間の体の組成を計測する機器です。

こんなことがわかります

体脂肪率 推定骨量
筋肉量 体水分量 ポディバランス...など

ロコモメニュー試食会

管理栄養士が考案したメニューを味わっていただきました。

骨や筋肉の形成に必要なタンパク質、カルシウム、ビタミンDが豊富!

ロコモ丼 鮭ときのこのミルクスープ



くろーばー通信

五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース & イベント情報をお届けします。

五省会

地域の皆さんと、美化大作戦で気持ち良く！ 8/23



富山市内で一斉に開催された地域清掃活動「富山市ふるさと美化大作戦」に、五省会各施設から32名の職員が参加。高田・秋ヶ島地区の皆さんとともに周辺道路や公園内のゴミ拾い、除草に取り組みました。早朝の爽やかな空気の中、地域の皆さんとともに汗を流し、交流を深めることができました。今後も地域のボランティア活動に積極的に関わってまいります。

訓練を重ね、見事優勝！ 8/27



初期消火技術の動作・スピードを競い合う「第10回消防操法大会」(主催：富山市危険物安全協会)が、富山県広域消防防災センターにて行われました。五省会からは、8月上旬から真夏の炎天下にて訓練を重ねてきた8名の職員が参加。3人1組で行われた屋内消火栓の部(女子の部)において見事優勝、消火器の部(男女1名ずつ)においても男女共に入賞するという好成績を収めました。

子どもたちと防災教室 防災の日 9/1



かたかご保育園(富山市五福)の園児57名にむけ、防災士の資格をもつ明地兼二職員が防災教室を行いました。防災絵本「はるかぜちゃんといこう」の読み聞かせや、ゲームを通して、「頭を守ること」「津波が来たら高台に逃げること」の大切さを学びました。昨年にも参加した年長園児たちは、明地職員が防災の知識について尋ねると、覚えてる〜!と元氣よく返事をしてくれました。

「24時間テレビ 愛は地球を救う」に出演 8/23



デイケアスタッフと利用者さんが、今年3月に24時間テレビチャリティー財団より寄贈いただいた福祉車両を紹介するコーナーに出演。全員緊張しながら本番に臨みましたが、利用者さんもスタッフも笑顔でナイスコメント! 帰り道の車中は達成感に溢れ、不思議な一体感が。夏の貴重な体験でした。

職員によるバンド演奏で大盛り上がり! 8/8 納涼祭



当日は職員一同おそろいのTシャツで、ご家族、地域等の招待客、ボランティアさんなど150名程の方をお迎えしました。今年のメインイベントは五省会職員によるバンド演奏。有名なビートルズナンバーを始め、さまざまな曲で盛り上がりました。ご来苑いただき誠にありがとうございました。

おそろいのTシャツ★

正しい脱水予防で健康な生活を! 8/20



才覚寺公民館にて地域交流セミナーを開催。飯野管理栄養士(西能みなみ病院)による講義「脱水時の水分補給と食事について」を行いました。参加した方からも具体的な質問が上がり、皆さんの健康に対する意識の高さを感じることでできる貴重な時間となりました。

物故者法要を行いました 8/20



浄土真宗 満浄寺 ご住職をお迎えし物故者法要を行いました。平成26年8月から本年8月までに五省会の病院・施設において亡くなられた66名(西能病院2名、西能みなみ病院53名、みどり苑11名)の方々のありし日を偲び、哀悼の意を表しました。

第15回 みどり苑祭

同時開催 西能みなみ病院 文化祭

13時~講演 健康教室 「危険因子と脳卒中予防」
14時~演芸 富山みずほ民謡会さま
●作品展示、模擬店、バザーなどあります!
●健康コーナー めまいやふらつきチェックができます!
11/7(土) 10:00~16:00
健康教室講師 原田医師

五省会HP!

- ★介護系学生向け奨学金制度 経済面からも応援します!
- ★充実の教育研修制度 習熟したスタッフがしっかりサポート!
- ★多様なキャリアパスを準備 将来をしっかりと設計できる!
- ★福利厚生・休暇制度も充実 自分時間を大切にしています!

応募方法・詳しい情報は…

みどり苑・西能みなみ病院 介護スタッフ募集中!

こんな方大歓迎!

- ・介護福祉士としてのキャリアアップを目指す方
- ・介護福祉士を目指し、実務経験を積みたい方

北陸新幹線の開業を記念して、「ようそろ」読者の皆さまに、五省会職員ならではの目線で富山の魅力をお伝えしていきます。



加賀藩主・前田利長によって作られた城下町。銅器や漆器などの伝統産業も盛んです。ものづくりの息吹を感じられる金屋町や土蔵造りの建造物が多く残る山町筋など、風情あるまちなみをのんびり散歩しませんか。

歴史あるまち、高岡市



1 鋳物体験

砂型に好きな絵柄を彫る。

溶かした錫を砂型に流し込む。

ドキドキ。熱そう…!!

お子さんもぜひお越し下さい!

5代目利三郎 神初祐二さん

ペーパーウェイトのできあがり!

明治初期から続く鋳物工房で、オリジナルのペーパーウェイトや風鈴を作れます。高岡銅器伝統工芸士の方に直接教えてもらえる贅沢な時間。

りさぶろ 鋳物工房 利三郎
4日曜 10:00-18:00
0766-24-0852
鋳物体験 3000円(要予約)

2 お抹茶でひと休み

緊張のお抹茶初体験

おてらこうはちろう 大寺幸八郎商店
ギャラリーおてら
木曜日 9:00-17:00
0766-25-1911
お抹茶体験
●喫茶 500円(立て出し)
●座敷 要予約
詳しくは上記にてお問い合わせください。

店主 雅子さん
錫のアクセサリ作り体験もやっています!

3 おすすめランチ

自家農園で育てた無農薬野菜をはじめ、地元の食材を取り入れた手作りのお惣菜屋さん。テイクアウトもOKです。

あんしんごはん 幸せ♡
不定休 11:00-19:00
0766-28-0082

好きなお惣菜をずらりと並べてわくわくランチ!

ようそろのポイント 高岡の「音」に癒されて!

ぶらり散歩の途中でぜひ味わってほしいのは、「高岡銅器」の加工技術を用いて製作される「風鈴」や「おりん」の音色。澄み切った美しい音色があなたの心を優しく包み込んでくれるはず。

新高岡駅の発車音はおりんのメロディー。
金屋町の軒先にずらりと並ぶ風鈴。

ドラえもん 会にきて!

期間限定で運行中!(平成30年8月末まで)

4 ドラえもんトラム(万葉線)
扉は「どこでもドア」

5 銅像モニュメント「ドラえもん」の散歩道
高岡市末広町1-8 ウイング・ウイング高岡

6 ドラえもんポスト
ドラえもんポスト
投函すると記念押印サービスも!(平成28年2月末まで)

マンガ「ドラえもん」の作者、藤子・F・不二雄さんは高岡市出身。市内には、ドラえもんにちなんだスポットがたくさん。

※仏具のひとつ

アイコンの見方… 定休日 営業時間 電話番号

<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて
休診・代診などの情報をご確認ください。



スポーツの秋！

整形外科センター
西能クリニック
富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル
整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553
電話予約：月～金
午前 8:30～12:00
午後 1:30～5:00

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝	
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人 ●西能 健	●山田 均 ●橋口 津 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●仲井間 憲成	●山田 均 ●信清 正典 ●堂後 隆彦 ●奥田 鉄人	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリテーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●御旅屋 宏史	●市村和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人	●山田 均 ●市村和徳 ●松下 功	●山田 均 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●青木 雅人	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
	午後 5:00～6:30	●堂後 隆彦	●信清 正典	●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人		
リウマチ科	午後 2:00～6:00	※初診受付は午後 5:00 まで		●松下 功				

★午後5:00～6:30
こちらの時間帯は、診療・
リハビリとも完全予約制
となっております。

西能病院 富山市高田 70 番地
☎076-422-2211

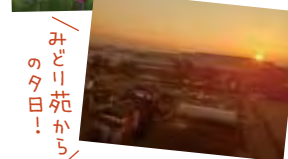
	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30			●松井 祥子 (～11:00) ●亀井 哲也 (11:00～)		●姫野 太郎
	午後 3:00～5:00	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●東 祥嗣
麻酔科	午前 8:30～11:30		●増田 明	顔面・顔顔瘻瘻外来 ★予約制		



行楽日和♪

西能みなみ病院 富山市秋ヶ島 145-1
☎076-428-2373

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:30～11:00	●西島 美知春	●西島 美知春	●原田 淳	●西島 美知春	●西島 美知春 ●原田 淳	富山大学 脳神経外科
	午後 1:30～3:30	●原田 淳	●原田 淳		●原田 淳	●西島 美知春	
脳ドック	午後 1:30～3:30		○		○		
内科	午前 8:30～11:00	●石原 元	●森本 茂人	●石原 元	●大黒 正志	●石原 元	●石神 慶一郎
整形外科 リハビリテーション科	午前 8:30～11:00	●坂東 健	●市村 和徳	●市村 和徳	●坂東 健	●市村 和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
短時間型 通所リハ		平日 午後 1:00～3:00、3:00～5:00					



みどり苑から
9月1日！

参加ありがとう賞
次号もお待ちしております！

五省会職員の皆さんから、
表紙の写真を募集しています。



介護老人保健施設
みどり苑 ☎076-428-5565
富山市秋ヶ島146-1

- 入所サービス
 - デイケア (通所リハビリテーション)
 - ショートステイ
 - 居宅介護支援事業所
- ボランティア募集！
【時間】 月・火・木・金の午前・午後
【内容】 入浴後のドライヤーかけ、
利用者の活動サポート、
話し相手

無料送迎バス

西能病院・西能クリニック
●呉羽コース ●婦中コース
●富山駅・西町コース
月～金曜 午前運行

西能みなみ病院
●新保地区コース
●熊野地区コース
月・水・木曜 午前運行

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。
運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

「ようそろ」の由来

「このまままっすぐ前進せよ」を意味する航海用語です。海軍兵学校の「五省」を医療の信条とし「信頼と奉仕」の医療・介護をまっすぐ貫いていこう、という思いが込められています。

編集後記
今回のふきだし

炎天下での消防操法の練習ごろうさまでした(S) スポーツ、始めたくありませんか?(N) スポーツの秋！爽やかな汗をかきましょう♪(A) 長女(小6)と一緒に走ってます。(H.K) 富山マラソンで盛り上がりよう!(I) みなさんもぜひ高岡へ！高岡の魅力、再発見!(F) 風鈴の音に癒されました(M.K) 認知症…安心して下さい。支えます!(M) 寒くなってきました。体調には気を付けていきましょう♪(K)