



令和6年度 みなかみ町と私たち



げんきーず みなかみ塾

「げんきーず みなかみ塾」と称して、フレイル予防教室が3月終了しました。

食事や運動の理解を深めるため半年間、1ヶ月2回の全12回の講座を行いました。

体力測定では多くの項目で初回に比べ、最終回は記録向上がみられました。

「継続は力なり」ですね！

未就学児と理学療法士

令和6年度から乳幼児検診において「体の相談」を理学療法士の観点からサポートをさせていただいております。

子どもの成長や発達はいずれも異なります。私たち理学療法士は子ども一人一人について「遊び」を通して評価し理解することで、次の成長に向けての「きっかけ」を提案しています。

子育て中のスタッフも多く在籍しております。お子さんの成長などでお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。



キッチンカー登場

2月から当院健診保養センター前にキッチンカーが度々出現しています！

第一弾は「カレー屋 まさら」スパイスを調合して作る本格的なカレーと亭主の地元、みなかみ町のおいしいお米を使用した逸品です！

4月には「ウィークリーランチ・キャラバン」と題し、週替わりで様々なキッチンカーが出店しました。

今後の出店予定に関しては、

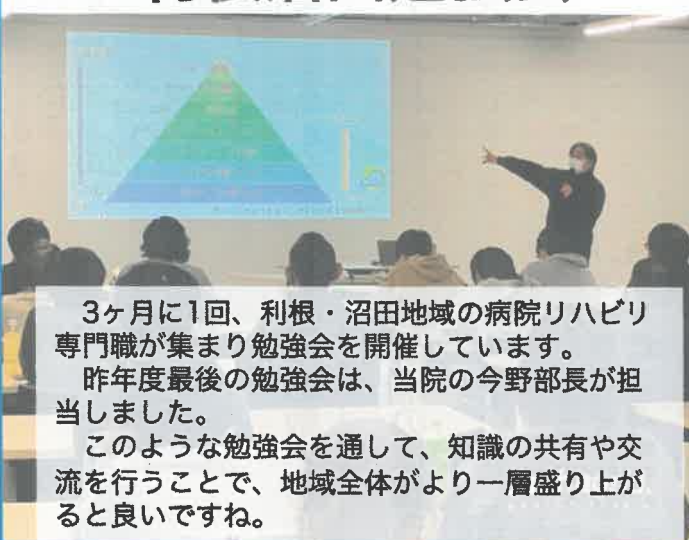
「上牧温泉病院 リハビリテーション部」

のInstagramやFacebookにてお知らせ予定です。

お楽しみに！！



利根沼田勉強会



3ヶ月に1回、利根・沼田地域の病院リハビリ専門職が集まり勉強会を開催しています。

昨年度最後の勉強会は、当院の今野部長が担当しました。

このような勉強会を通して、知識の共有や交流を行うことで、地域全体がより一層盛り上がると良いですね。

私は言葉の伝え方について「ペップトーク」というものを中心に講演をさせて頂いています。

ですから多少、言葉にこだわりがあります。

SNSやDMで見かける造語が嫌だという話です。

「志事」これは「仕事」の事だそうです。仕事は仕える、つまり下から支えるという意味なので上下関係や拘束されるイメージがあるので、志しのある事と変形させて使っているそうです...

「お楽しみ様でした」これは「お疲れ様でした」の事だそうです。疲れると言うネガティブワードを使わずに楽しんだというポジティブワードで脳内イメージを良くしようとしているそうです。

「人財」人材のことです。人は材料では無い、宝であると言うことでしょうか。言いたいことはわかりますけど。

「顔晴る」これは「頑張る」の事だそうです。頑張れには受け取りにくい状況の人がいることは間違いありません。でも顔が晴れてニコニコと言われても私にはよく分かりません。

「最幸」これは最高です。私も何度か使った経験があります。お恥ずかしい。高い・低いと言う次元で喜ぶのではなく、幸せを感じて喜びましょうと言うことと理解しています。でも造語であることは事実です。

今野部長の **BU** ぶー ちょうめ **町目** VOL.21

コラム **BU** ぶー ちょうめ **町目**

こんな **造語** 知ってます？

どれをとっても誤字ですので、間違った漢字で何かを伝えようとする事自体違うと思うのです。

ちょっと調べますと、神戸郁人さんという方が「うさんくさい啓発の言葉」という本を出しているようです。違和感を強く感じる同志がいるという事ですね。図書館で探してみます。

今後も自分は正しい日本語を使いたいと改めて決意しました。

今日も仕事終わりに「お疲れ様でした——」とみんなに伝えて帰ります。疲れを労うなんて素敵ですね。

表紙:春の訪れ/撮影:恩田彩加
リハのこの人/ #14茂木昌美
もうすぐ春 散歩をしましょう！
/中島友花
連載コラムBU町目vol.21
/こんな造語知ってます？
and more

もうすぐ春 散歩をしましょ

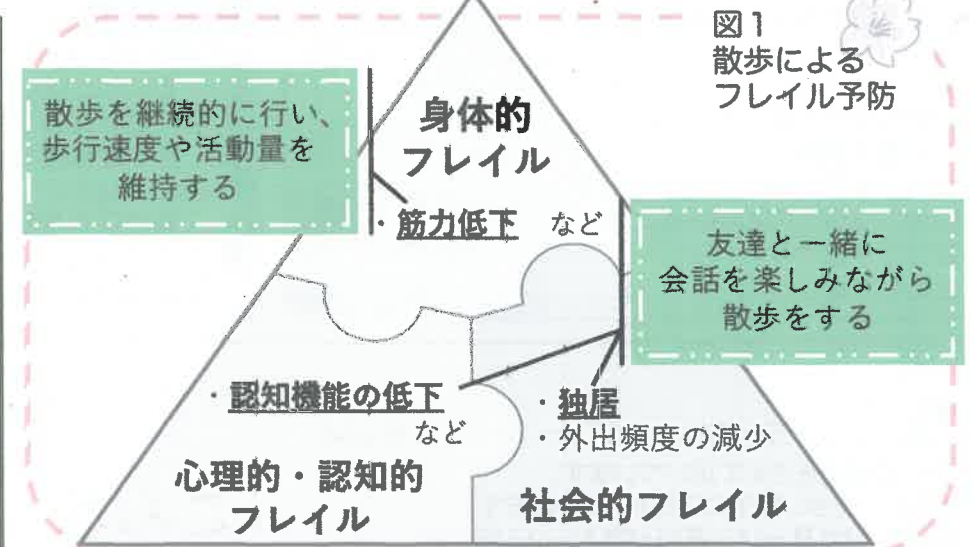


「寒くて冬は外に出られない。」「雪が積もっているから歩けない。」「冬の時期に皆さんからよく聞かれます。ですが、もうすぐ水上にも待望の春がやってきますね！暖かくなると外出機会が増えるのではないのでしょうか。しかし、冬場にあまり外出せずお家で過ごす時間が多かった方は気づかないうちに**体力や全身筋力が低下してしまっている**可能性があります。そこで今回は来たる春に向けて身近で手軽な運動である「散歩」についてお話しします。

散歩(ウォーキング)の効果

皆さんは散歩をするどのような効果があると思いますか？厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準」によると65歳以上の高齢者は「毎日40分以上身体を動かすこと」でフレイルの予防ができると言われています。フレイルとは簡単に書くと、健康状態から要介護状態へと移行する間に段階で「**加齢にともない心身の機能が低下した状態**」のことです。つまり、フレイルを予防することは**健康状態を維持すること**につながるということです。フレイルの要因として「**身体的・心理・認知的・社会的**」の3つが挙げられます(図1)。

図1 散歩によるフレイル予防



さあ！お散歩しましょう！

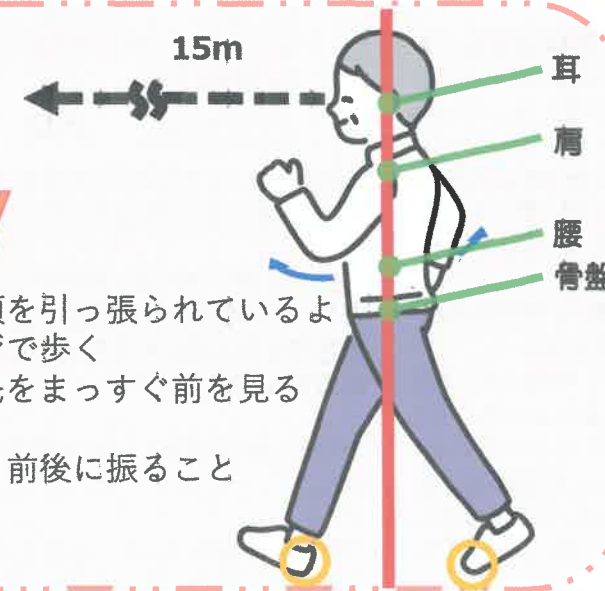
散歩前の準備運動

怪我や痛みの発生を防ぐため、**散歩を開始する前に準備運動を行いましょう**。ふくらはぎ、太もも裏などのストレッチやラジオ体操など身体を大きく動かす軽い運動を行うことをお勧めします。

図2

Point!

- ✓ 上から糸で頭を引っ張られているようなイメージで歩く
- ✓ 視線は15m先をまっすぐ前を見る
- ✓ 腕をしっかり前後に振ること



準備運動を行うことで身体が温まり、**筋肉の柔軟性が向上し、関節の可動域が拡大します**。運動を行うための身体的な準備が整うとともに心構えとしても運動に対する意欲が高まります。

○ 散歩の姿勢
良い姿勢(図2)が保たれると踵から地面に足を着き、つま先で蹴り出す歩行が自然に行えます。腕をしっかりと前後に振ることも全身運動の観点から重要なポイントです。(中島)

今回のリハのこの人は茂木昌美氏です。茂木氏は前回特集した高橋氏と共に主任としてリハビリテーション課を支えてくれているスタッフです。そんな茂木氏の病院での働きや一児の母としての顔など、知られざる一面を一緒に深掘りしていきます！

この仕事についていたきっかけは？

バレーボール少女だった中学時代腰を痛めて、当院を受診しリハビリテーションを受けたことが理学療法士を目指すきっかけでした。その際担当の理学療法士が熱心に、また親身に関わってくれたことが印象に残っています。おかげで競技に復帰でき悔いなくバレーを続けることができました。当時から「自分もけがに悩む人を支える理学療法士に絶対になりたい」と思い、無事大好きな当院に就職して働いています。

普段どのような仕事をしていますか？

主に入院患者様のリハビリテーションを行っています。整形外科から内科、脳血管と幅広い分野の患者様のリハビリに関わらせていただき日々勉強させていただいています。また沼田市の介護予防教室やみなかみ町のフレイル教室、乳幼児健診など地域の事業にも関わらせていただいています。またリハビリテーション部の主任も務めさせていただいており、自分の仕事に責任を持ち自分自身成長できるよう頑張っています。

仕事で印象に残っていることは？

3年目の時に担当していた患者様から「どんな治療より先生とのリハビリが効いて元気になる」というお言葉をいただき、素直にうれしかった気持ちと共に、更に責任感を持ち患者様と関わってという気持ちも引き締められました。

この人 リハの人

#14 理学療法士

茂木 昌美 (もぎ まさみ)
群馬県沼田市利根町出身 沼田市在住
高崎健康福祉大学卒業
2014年より当院勤務
趣味はドラマ・リアリティショー鑑賞
ショッピング



茂木昌美

仕事が休みの時は何をしています？

4歳の男の子と2歳の女の子の母をしています。平日は仕事前に保育園に送っていくため「はやくはやく」が口癖になってしまっています。休日には「できるだけ子供たちのペースで」と心がけているつもりですが、想像にお任せします(笑)。仮面ライダーが大好きな息子と一緒に歴代ライダーの名前を覚えたり、変身の仕方を覚えたりと新たな知識が増えています。また2歳の娘はおしゃべりが上達し、ママのお化粧の真似などして毎日見ていたの楽しいです。夫をご存じの方もいるかと思いますが、元気に植物を育てています。これから子どもといろんな経験をしたいと思っています。

今後の目標は？

「地域から頼られる理学療法士」になりたいと思っています。小児から高齢者まで関わらせていただき、ちょっとした身体の悩みでも相談してもらえるような皆さんにとって近い存在になれるよう努力していきたいです。また先輩も後輩も働きやすい職場になるようにアットホームな雰囲気職場作りを頑張りたいです。

茂木氏へのインタビューはいかがでしたでしょうか？仕事に関するだけでなく、普段はなかなか聞くことの出来ないプライベートな部分についても知ることができました。

次回もお楽しみに！

