

Hibariの人生応援フリーペーパー

ヒバリのこころ

2021.5 Vol.5

Contents

- りらいぶ
 - やまと在宅診療所 大崎
 - あおばの杜グループ
 - あしたパートナーズ
 - ケアプランニング愛
 - コンディショニングルーム縁
 - アロマのこころ
 - ハシルヒト
 - KOMACHI 労務事務所
 - しきたりミニ辞典



りらいぶ インストラクター

ささき しんいち

佐々木 真一さん

出身地 岩手県
趣味 料理 カラオケ 自分磨き
好きな食べ物 寿司 天ぷら 焼肉 ソフトクリーム

ボディビルダーとしても活動している 佐々木さんにインタビューしました。

佐々木さんは異業種からインストラクターになられたことですが、どのような流れでインストラクターになられたのですか？

学生時代は柔道やラグビー、などをやっていました。ジムに通い始めたのが23歳で、その時に出会ったトレーナーさんが自分の人生を変えてくれたのです。自分の身体もどんどん変わっていききました。それからは研究を重ね、自己流でトレーニングを続けました。

元々身体を酷使するような力仕事ばかりをしていました。ほぼお金のために働いていました。その仕事にはやりがいあまり感じられずにいました。

「人生一度きりだからやりたい仕事が出来たい」と思い、28歳でスポーツインストラクターの専門学校に入学して、卒業後に「りらいぶ」に入職しました。

佐々木さんは「りらいぶ」でどのようなプログラムを担当していますか？

私はバーベルを使ったプログラムやチューブを使った体幹トレーニング、そして私独自で考案したアクアビクスなどを行っています。自由に動く事も念頭に置いた面白いプログラムになっています。会員さんいかに楽しんでもらうかを最重要視して組み立てています。

佐々木さんにとってボディビルの魅力は？

私は元々見るのは好きでしたが、出場するつもりはなかったです。想い出づくりとして二度出場してみました。結果は予選落ちでしたが、その場の熱狂ぶりに感化されやる気スイッチが入りました。そこからは頻繁に出場するようになり、結果も宮城県大会で10位、7位、4位と順位を伸ばしていききました。次は優勝を目指しています。

トップビルダーの方々は、割と50代の方が多く印象ですが、結構長く続けられる競技なのですかね？

そうですね。身体を作り上げていくという面もあり、割と40〜50代が強かったりします。自身のトレーニングメニュー、(←左ページにつづく)



佐々木さんはボディビルの大会によく出ていらっしゃるようですが、筋トレに取り組まれる他にも食事面などの管理もかなり注力されているのですか？

意外だと思えますが、普段は結構甘い物が好きなのでよく食べます。割と何でも食べますし、それこそスイーツなんかも食べますね。割とオンとオフの差は激しい方です。(笑)

大会前になると、炭水化物・脂質を出来るだけ抜きます。足りない栄養はサプリで補うこともします。抵抗力も落ちないように配慮しています。

ボディビルの大会といえば、ユニークなかけ声が最近のブームみたいですが、あのかけ声は最近始まったブームなのですか？

あのかけ声は、実は結構昔からありましたね。きっかけになったのは、大学生の大会だったと思います。最近はその様子を頻繁にメディアで取り上げられるようになって広く知られるようになったんですね。

あのかけ声にはちゃんと理由があります。限られた短い時間内に選手が20人くらい並んでいる中で、観客が「○○番、肩がメロン！」などと声援をおくることで、審査員もその番号の出場者を見るのですよ。その中で、応援している選手が目ざれやすいようにかけ声をかけているというワケなのです。

興味深いお話をたくさんしていただきありがとうございます！

(つづき)
ノウハウもだんだん蓄積されていくのでどんどん強くなっていきますよ。実は20代と対等に戦える競技です。普通のスポーツだと若い方が有利だったりしますが、ボディビルはそこが違いますね。競技人生がとて長いのです。70代〜80代の現役ビルダー方もいらつやいます。中にはビルダー歴が50年なんて方もいるようですよ。

佐々木さんはパーソナルトレーニングも担当されていますが、やはり皆さんは佐々木さんのように筋肉を大きくしたい方が多いのですか？

パーソナルトレーニングに入っている会員さんの目標はひとりひとり様々ですね。バルクアップ(筋肉を大きくしたい)方もいれば、シェイプアップ、柔軟性アップと様々です。その方に合わせてメニューを考えています。

この仕事に魅力ややりがいを感じる時は？

レッスンに出て、自分が担当している会員さんの身体が変わったこと、自分が行ったプログラムで会員さんの喜びに繋がった時ですね。これは以前やっていた仕事ではなかなか味わえなかった事で、直接会員さんとコミュニケーションをとる仕事なので実感が得られやすいですね。

筋トレのノウハウもかなりお持ちだと思えますが、特にシニアの方が筋トレを始める際に注意すべき点はありますか？

歳をかさねると筋肉が付きづらくなりますね。ですが、筋トレはいくつでも遅いというわけではないです。筋トレは出来る範囲でどんどんやりましょう。ですが、無理はしないでください。家でやるにしても「りらいぶ」のようなフィットネスクラブでやるにしても、自分の体力に合わせた筋トレから始めてほしいと思います。

例えば、腕立て伏せだと、肘を浅くしたり、膝ついたりするなど強度は変えられますので、やれるものから始めましょう。「りらいぶ」で行う際はその方にしっかりと合ったメニューを考えます！ご興味がある方は是非ご相談下さい！

取材協力

りらいぶ

TEL 022-355-7710
〒981-3217 宮城県仙台市
泉区実沢中山南25-5
仙台ヒルズホテル 3F

公式HP
relive.jp



やまと在宅診療所 大崎

大蔵暢先生 インタビュー

先生の専門科目を教えてください。

大蔵先生 専門は高齢者医療です。きっかけは、もう20年も前になりますが(笑)、米留学中に老年医学という分野に出会って強い興味を持ったことです。日本社会は米国より30年ほど高齢化が進行していますが、当時の日本では老年医学を系統的に学ぶことは難しかったように記憶しています。よし、これを学んで日本に持ち帰ってやろうと強欲的でした(笑)。

高齢者医療は日本とアメリカでどんな違いがあるのですか？

大蔵先生 日本でも大学病院などに老年内科とか加齢医学科などの診療科があり、そこでは、認知症やパーキンソン病、骨粗鬆症、動脈硬化症など高齢者に多い疾病が専門的に診療されていました。

アメリカの老年医学は少し違って見えました。加齢にともなう多くの病気や障害を持った「人」をどう診るかに重点がおかれていたのです。人全体を診る視点は日本では十分に学べなかったという思いがあったので、アメリカの高齢者医療に非常に強い興味をおぼえました。

全人的医療の視点に興味を持たれて、渡米されたのですか？

大蔵先生 当時の日本では疾患とか臓器などの専門性を持つことが重要視されていました。それでも僕たちが大学を卒業する頃には、細分化されすぎた医療に対しての批判や反省が聞こえてくるようになっていて、全人的医療への回帰の動きができてきたのです。ただその頃の日本には人全体を診る、総合的な診療をする医師のロールモデルがなくて、当時私のメンターであった故日野原重明先生(聖路加国際病院)に相談したところ、「世界を見てみたらどうか」とアドバイスを受けてアメリカへ留学しました。

この診療所の特徴を教えてください。

大蔵先生 特徴は2つあります。一つはアメリカで学んだ「チームケア」です。病院でもチームケア、というかチーム医療がありますが、これはうつ血性心不全や慢性呼吸不全などの特定の疾患のためのチームで、その病気のマネージメントに多職種で取り組みます。在宅診療では、いろいろな問題を抱えている高齢患者さんが、1日でも長く、より良く生きられるようにケアチームで支援します。チームの対象や目的が少し違うように思います。診療所だけではなく、訪問看護ステーションや訪問リハビリ、訪問入浴、訪問介護、ケアマネージャー、薬剤師など多職種チームで高齢者の生活を支援するという、そのトップモデルをここで作りたいと思っています。アメリカでは非常に高度なチームケアが行われていたので、それを日本でやりたいのです。

「チームケア」のその先に「街づくり」を目指しています。昨今報道されているような地方の消滅は、耳にしている本当に辛いです。私も地方出身ですから(笑)。

全国では地域を盛り上げるための様々な取り組みがおこなわれていますが、道の駅やゆるキャラ、マラソンイベントなどの効果は一時的です。高齢の地域住民の心の心配事である医療と介護を充実させることで街の空気が変わります。住民の皆さんに、「やまと」と大崎市の他のサービス提供事業所が織りなす最高のチームワークを見てほしいです。「住み慣れた場所ですら最後まで自分らしく生きる」や「最高のチームケアで最愛の人を看取る」という新しい価値を町で広めたいです。その結果、町の魅力が高まって地域が創生することを夢見しています。

リハビリについてはどのようにお考えでしょうか？

大蔵先生 リハビリも医療や看護、介護などの訪問サービスと同様、チームケアにおける必要不可欠なパート(部分)です。

ただ、自立とQOLの関連性はとても強いので、そういう意味ではリハビリテーションは特に重要だと考えています。この地域では絶対的に足りていないので、ひばりさんには是非サービス拡充をお願いしたいです。

今の日本の地域医療についてはどうお考えですか？

大蔵先生 地方は過疎化と高齢化によってコミュニティの疲弊と消滅が進行しています。それにもない医療も量・質ともに低下しているのは周知の事実です。そのためか地域には不安や心配といったネガティブな空気が蔓延しているように感じますね。「これからどうやって生きていこうか。老いや病いなどのように向き合っていくらいいか。人生の終わりはどうなるんだろうか」。高齢住民の多くはこのように将来に対する漠然とした不安を抱えていて、そういう根元的なニーズを満たしてあげない限り、地方の雰囲気は好転しないのではないのでしょうか。そういうことなしには本当の意味での地方創生は実現しないと思います。僕の仮説にすぎませんが(笑)。

チームケアに大切なことはなんでしょうか？

大蔵先生 まずは「患者さん(利用者さん)ファースト」。いつも心掛けているつもりでもいつの間にか「自分たち(サービス提供者)ファースト」になってしまっていることがありますよね。患者さん(利用者さん)のために何かしてあげたいという強い思いをチームで共有していることが大切だと思います。

もう一点は、お互いを理解して尊敬し合うこと。日本の医療界はもともと医師を頂点とするヒエラルキー構造が強いのですが、それは在宅ケアのフィールドにはそぐわないと感じます。余命の延長や病気の治療だけでなくQOLの向上が重視される在宅ケアのチームメンバーは、それぞれが各々の職種の高いスキルを持ち、職業的に独立立って社会的に平等である必要があります。加えて、自分にはない他職種のスキルを尊重することで高いレベルのチームワークが生まれるのだと思います。

高齢者の方々に向けて、日常生活におけるアドバイスをお願いできますか？

大蔵先生 僕のライフワークは「どうすれば幸せに老いることができるのか」を考えることです。日本は未曾有の超高齢社会なので、今まで地球上の誰も経験したことがない長い老後に直面しています。

多くの高齢者を見ていて思いますが、「幸せに老いること」はとても難しい。それは日本が「若さ」に価値が置かれすぎている社会だからかも知れません。そうは言っても、老いることの中に幸せを見つけ出していないかと年を重ねることに不幸福感が増していきます。気づきにくいかもしれませんが、普段の生活に、自宅の周りに、たくさん小さな幸せが落ちていきます。それらを残さず拾い集めてほしいですね。人生の終盤にはそれまでなかった「味わい深い時間」があるはずですから。

これからのような診療所を目指していきますか？

大蔵先生 現在、大崎市と登米市、栗原市にそれぞれ在宅診療所があります。今まではそれぞれが独自性を発揮しながら地域住民に頼られる診療所をめざして成長してきました。これからは宮城県北地域を大きなひとつのエリアととらえて3診療所が有機的に連携することで、地方における医療システムのありかたや地域創生を加速させたいと考えています。特に市町村の垣根をこえた新しい地域医療のモデルを提案できるまでに大きな存在になりたいです。

同じ地域で医療、介護に関わっている皆さんにメッセージをお願いします。

大蔵先生 これまでとは量も質も違う異次元のチームケアを目指しています。そのためには「患者(利用者)さんファースト」の基本的価値を共有し、お互いの仕事を理解して、尊敬しあう「仲間」になりたいです。そうすれば、「人生を安心して生き、老い、そして終えることのできる地域を創造する」という共通目標に向かっていけるはずですよ。

地域の皆さんにメッセージをお願いします。

大蔵先生 やまとは「住み慣れた場所ですら最後まで自分らしく生きる」や「最高のチームケアで最愛の人を看取る」という新しい価値を提案しています。在宅ケアや看取りの文化をこの地に醸成し、地域の皆さんに安心して楽しく生活して欲しいと願っています。私たちの活動に少しでも興味を持ってもらえれば嬉しいです。

私たちも同じ地域を盛り上げていくために頑張りたいと思います。お忙しい中、ありがとうございます。



やまと在宅診療所 大崎

おおくら ちおる

大蔵暢 先生

富山県出身。1995年富山医科薬科大学(現富山大学)卒業。王子生協病院や聖路加国際病院での研修を経て2001年に渡米。ミシガン大学で高齢者医療を学び、2016年より現職。「日本一そこで老い、生き終えたい街づくり(プラチナタウン計画)」がライフワーク。





あおばの杜グループ 代表 高橋英之さん

不動産関係の話題で最近よく聞かれるのが「所有者不明土地」の問題です！

この問題は、『有効な土地利用ができない…』ということと、国レベルで大きな課題となっているだけでなく、「国民一人一人の権利」にも大きく関わることです。

この問題の対策として、『所有者不明土地関係法案』が国会で成立し、2024年度までに施行される予定です。

相続登記の義務化について

あおばの杜 ミニコラム

それでは、今回の改正のポイントを簡単に紹介いたします！

- ◆ 相続で不動産取得を知った時から3年以内に名義変更をしないと10万円以下の過料の対象
- ◆ 住所変更した場合も不登記が義務化され、2年以内に手続きをしなければ5万円以下の過料の対象

もし、あなたの親が所有する土地が、代々相続登記が放置されているなどで正しい所有者が確認できない場合、今後は、**相続登記や住所変更登記の義務違反による罰則（過料）**の問題が生じ困ってしまうことになってしまいます！

現時点で相続や住所変更による相続登記や住所変更登記が済んでいないければ、相続登記の専門家である司法書士に相談してできるだけ早めに手続きをしておくようにしてくださいね！

障害者の親なきあとの

お金のこと 事例研究

Zoom 勉強会

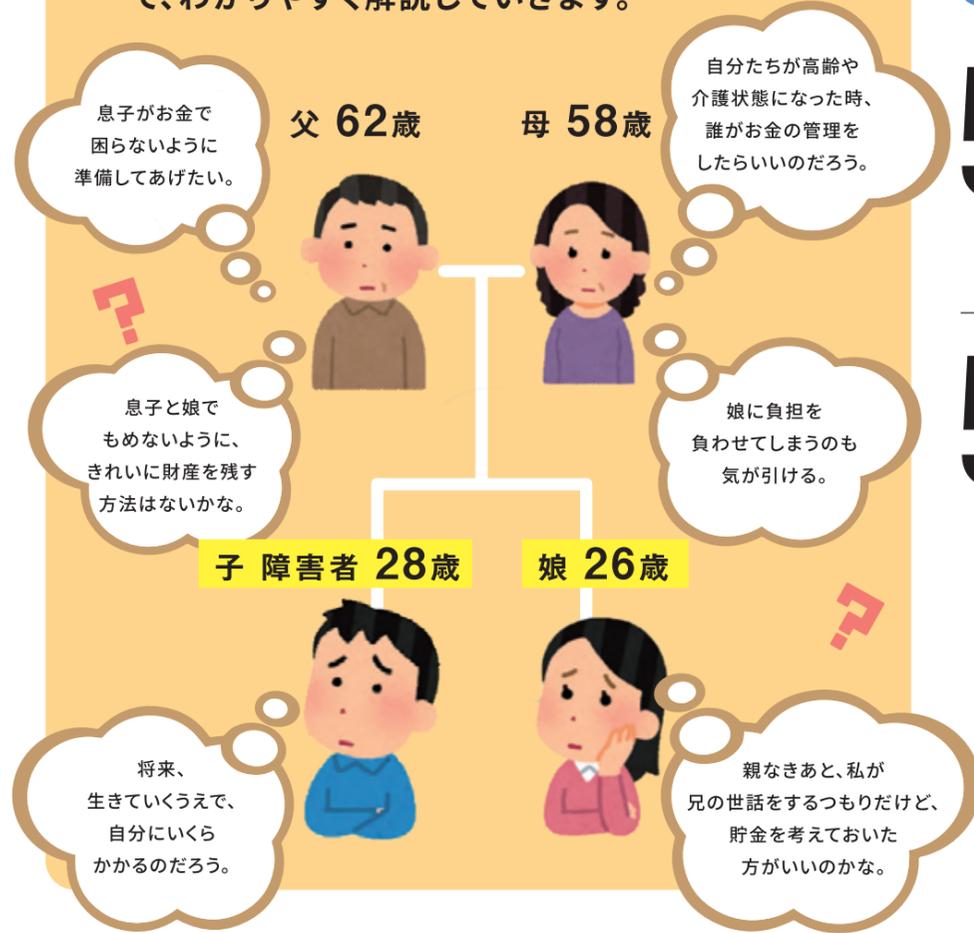
参加費 無料

両日とも同じ内容ですので、ご都合が合う日にご参加ください！

5/22 土 14:00~15:30

5/30 日 14:00~15:30

親なきあと問題は、家族それぞれがさまざまな問題を潜在的に抱えています。親なきあとの**お金のこと**について、実際の相談事例を用いて、わかりやすく解説していきます。



講師 首藤徹也 氏(しゅどう てつや)

一般社団法人 あしたパートナーズ理事 / ブルデンシャル生命保険(株) 東京第三支社 ライフプランナー

障害福祉分野を専門としているファイナンシャル・プランナーであり、障害者の親なきあとの問題にも積極的に取り組んでいる。社会福祉協議会や障害福祉施設などでの勉強会も数多く実施している。



仙台で司法書士・行政書士をお探しなら
司法書士法人あおばの杜
行政書士事務所あおばの杜



0120-31-9959

— 平日 9:00-18:00 夜間・土日 応相談 —

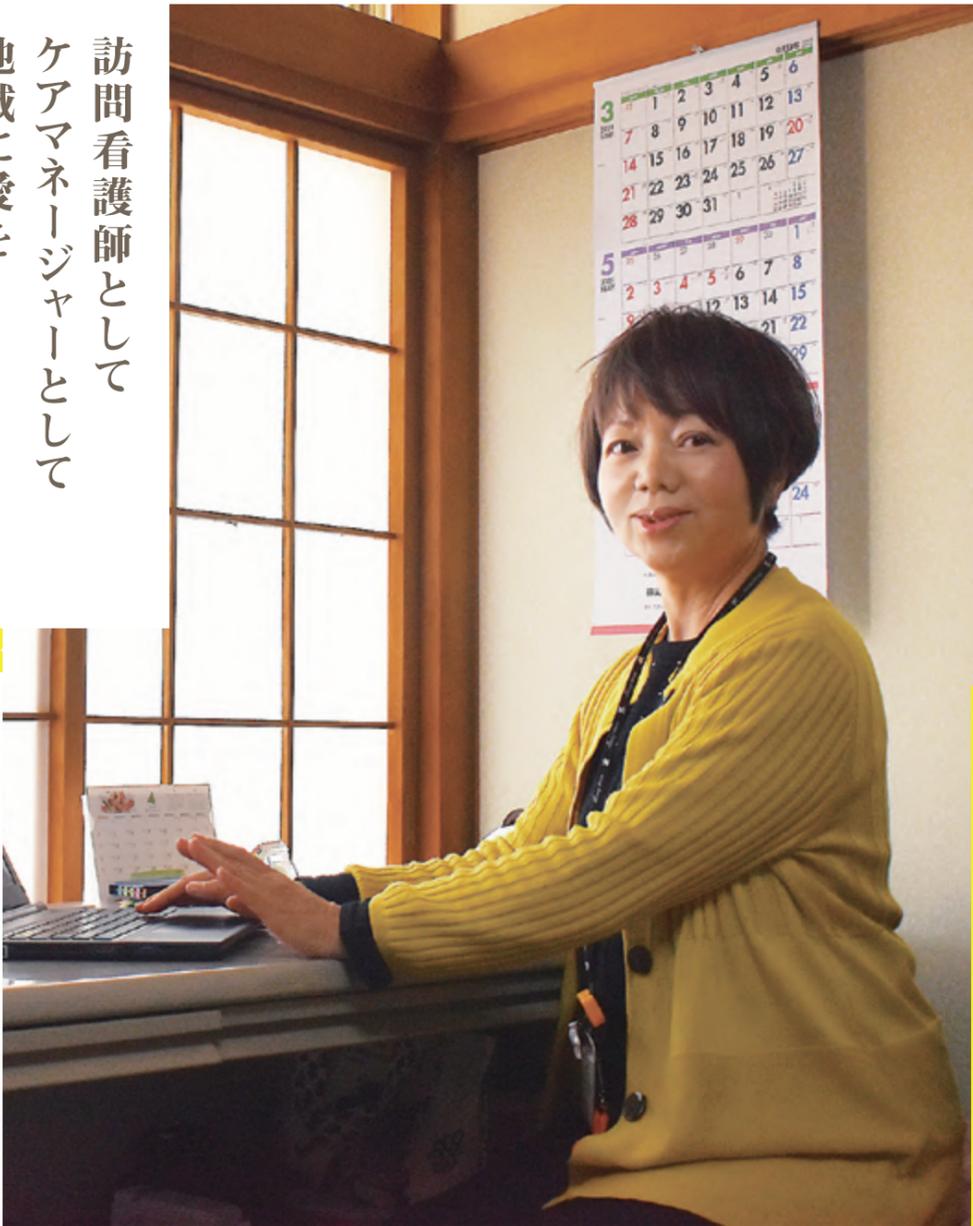


https://sihoushosi.net/

障害者の親なきあとの
お金のこと 事例研究

お申込みはコチラ ▶▶▶





訪問看護師として ケアマネージャーとして 地域に愛を

有限会社 愛 ケアプランニング 愛 鈴木明美さん

Profile
鈴木 明美 (すずき あけみ)
有限会社愛 取締役
看護師・主任介護支援専門員

古川市立病院(現大崎市民病院)勤務後、訪問看護等在宅ケアモデル事業に携わる。宮城県看護協会などの訪問看護ステーションの立ち上げも数々経験し、古川市(現大崎市)医師会訪問看護ステーション管理者も歴任。「有限会社 愛」では、自身が取締役を務める。クリスチャンであり、理念にも『隣人愛をもって介護の応援をします』を掲げ、介護保険創設当初より居宅介護支援事業を運営し、今年20周年を迎える。

鈴木さんが看護師を目指した理由はなんですか？
鈴木さん 小学生5〜6年生の頃に病気をして長期間入院したことがありました。学校に通えず、友人にも会えず、勉強も遅れて思い悩んでいたときに、病棟の看護師さんが、業務が終わった後にも関わらず勉強を教えてくれたから治療も頑張れました。あの看護師さんがいてくれたから治療も頑張れました。私もそんな「人に寄り添うことができる看護師になりたい」と思っただけです！

訪問看護ステーションで勤務されたきっかけはなんですか？
鈴木さん 正看護師になった当時は、病院で色々な職務が任せられ常に時間に追われていました。注射を次々に義務的にやっていたんですよ！(笑)

「病気を治療するのではなく、「病人」を治療するのであって、本当に大切なのは「手当て」です。人は手で触られることで癒されるのだと思うんです。病院では、時間に追われすぎて自分が求めていた「寄り添う」ということができなかったんですよ……。

そんな頃に、全国11箇所で開催された在宅ケアモデル事業が推進されることとなり、そのうちの二つに三本木が選ばれたので関わらせていただきました。その3年後に、「正式に「訪問看護ステーション」として全国的に開設されることとなり、全国で第一号の大崎訪問看護ステーションの開設に携わらせていただきました。その後も、小牛田や大崎市医師会などで次々と開設に関わらせていただきました。そういえば、今ではカタログで色んなグッズが見れますが、当時は本当に何もなくて、ベッドで頭をヤカンのお湯で洗っていたんですよ！(笑)

地域医療についてはどのようにお考えですか？
鈴木さん 全国各地のそれぞれの地域や、それぞれの事業所・医療機関でも『地域医療』の考え方が、取り組み・社会資源に差があるのが現状だと思います。私は、どの地域にも通ずることは「地域医療」が「かかりやすさ(気軽に相談できる環境)」が大切だと思っています。どの地域でも、気軽に相談ができて、ご利用者に寄り添い、ご利用者にとって最も良いサービスを提供できる環境が広がっていくといいですよ！医療・介護・福祉・保健の垣根を超えた連携が重要だと思っています。

この地域の高齢者医療についてはどのようにお考えですか？
鈴木さん 古川は、地域医療に関わる先生方が開業してくださったことで、最近は医療と介護の連携もとてもスムーズになりました。これからもっと地域の事業所・医療機関が繋がりがあって、住民の方々の期待に応えることができる強いチームを作っていかないといけないですよ！介護保険創設当初は、どこも手探り状態だったので、事業所同士で力を合わせて支え合っていました。今は当時と比べると各々の事業所で離れ離れになりやすい状態なので、またあの頃のように結束できるような活動が色々できたらいいですよね！(ひばりで)是非やってみてください！(笑)

高齢者の方への日常生活における健康アドバイスをお願いします。
鈴木さん こういう時代なので我慢も多く元気を失いやすい状況かと思いますが、できるだけ「楽しく」「おいしいものを食べて」「元気に過す」していただきたいです！皆で励まし合いながら、楽しいことを考えていきましょう！

居宅介護支援事業所を運営されるきっかけ(理由)はなんですか？
鈴木さん ありがたいことに、訪問看護は多くの方に必要としていただき、開設と同時に新規依頼もたくさんいただきました。当時は、ケアマネージャーの資格も取得していたので、実は訪問看護の管理者もしながらケアマネージャーの仕事も兼務していたんです。しかもケアプランは手書きの時代でした……(笑)

1年間、毎日のように日付を越え…身体が限界を超えました(笑)。そこで、居宅介護支援事業所一本でお仕事をさせていただきたいということで独立いたしました。やっと、ゆつくり一人ひとりに向き合い「寄り添う」ことができ、自分には天職だと思いました。

ご利用者やご家族との関わり合いの中で大切にされていることはなんですか？
鈴木さん 主役はご利用者ですので、自分の考えを押しつけないで、丁寧に「傾聴」「受容」することです。これは私のずっと続くテーマなんです！

リハビリについてはどのようにお考えですか？
鈴木さん リハビリによる身体機能の維持向上は、精神的な支えにもなり、QOLの向上には欠かせない要素であり、地域医療にはとても重要な要素だと考えています。「筋力低下↓歩行に不安↓行動範囲が狭くなる↓気持ち落ち込んでしまう」といったマイナスのスパイラルになりやすい傾向がありますよね。後遺症があっても残存機能を活かして、できなくなってしまうことがまたできるようなもの。そんな光景を何度も目の当たりにしてきました。

地域にはリハビリのニーズがものすごく多いので、今は訪問看護でリハビリができるようになって本当に良かったと思っています。訪問看護ステーションの創設当初は想像が付きませんでしたよ！当時は在宅リハビリを受けることに大変苦労しました。市に頼み込んだり事前申請をしたりして本当に大変でした！

最後に事業所の近隣地域にお住まいの方へのメッセージをお願いします。
鈴木さん 昔は、近隣の方々同士で助け合うような時代がありました。今は、近隣の人が何をしているのかも分からないような時代になってしまいました……。

中でも、認知症の方のケアは地域住民の理解が必要不可欠ですよ。地域の方々が繋がりがあって、助け合うことで、地域を支えていくことができる環境づくりを進めていきましょう！

常に、古川の地域医療の最前線で、アクティブに活動されてきた鈴木さんの取り組みや考え方が大変勉強になりました！ありがとうございます！

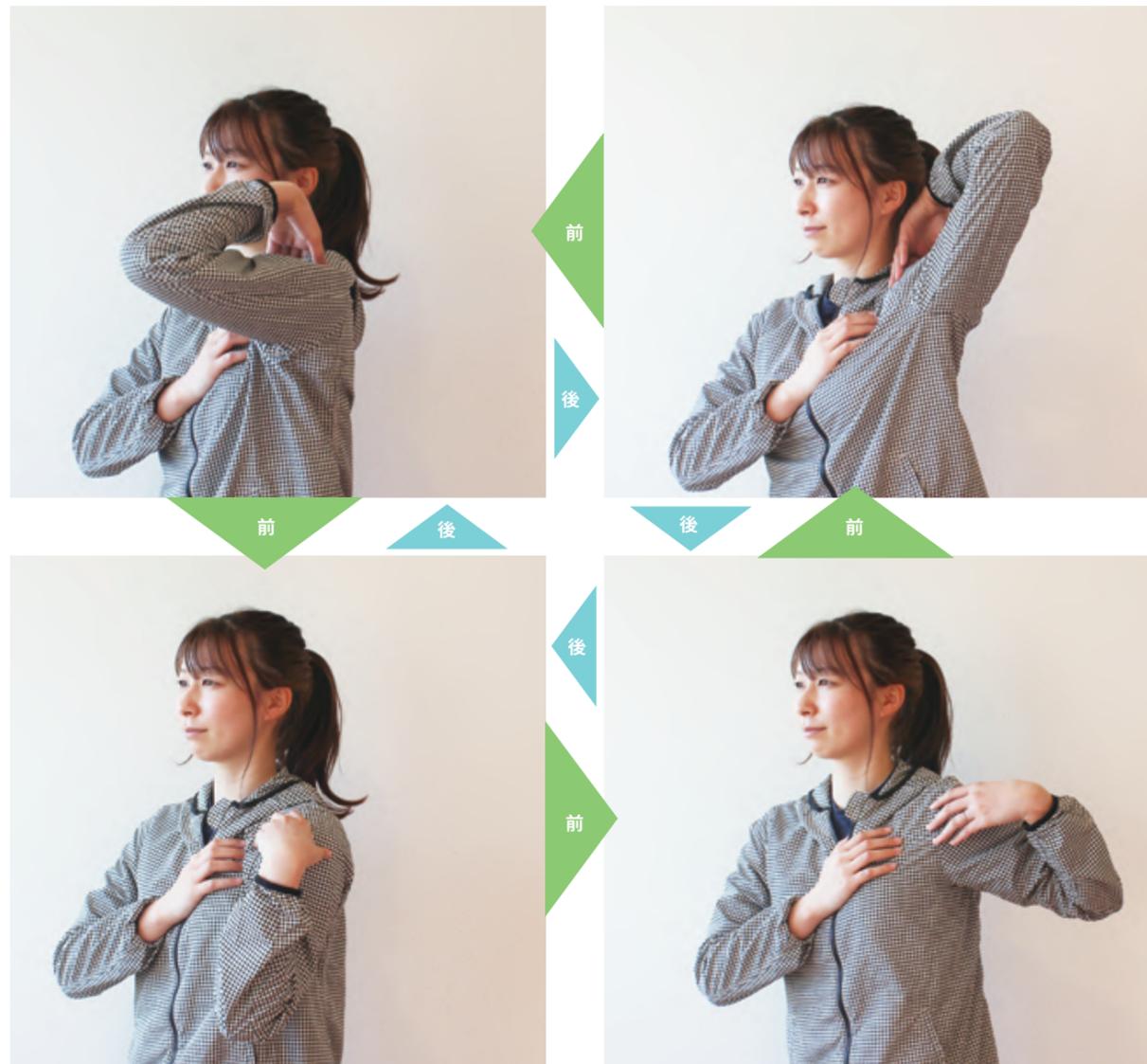


肋骨連動ストレッチの方法

4か所の丸の部位を軽く押し込みながら、
前回しと**後回し**それぞれ10回ずつ行います。
後回しでは胸が大きく開く
前回しでは胸が閉じる
 イメージで行ってください。

POINT

肩だけではなく上半身全体を使って、上下左右にできるだけ大きく円を書くように、前回りと後周りにわけてできるだけゆっくり10回ずつ回してみてください。



モデル:テラコ インストラクター 阿部さん

次号ではこの続き、肋骨後方のストレッチを行います。お見逃しなく!

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
 仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
 インペリアル長命 1-A
 8:30 ~ 19:00 定休日:火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
 院長 田口俊哉

公式HP



理学療法士
 田口俊哉 監修

家でもできる
 らくらく

肩コリ 腰痛 解消



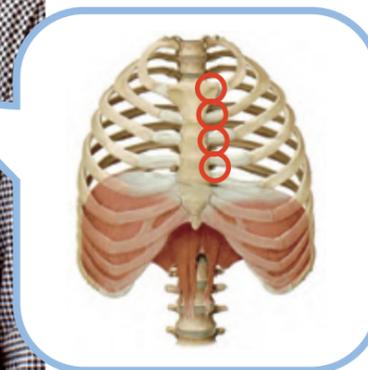
肋骨連動ストレッチ 続編

肋骨連動ストレッチの前に 運動前のマッサージ



図の赤丸の部分をも指の付け根で触ってみましょう。初めは一番上の赤丸である鎖骨の付け根をふれてください。そこから4つの部位にわけて触れます。

まず、この4つの部位に対して、1箇所20秒ずつ軽く擦るようにしてマッサージしてみましょう。



こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。
 今回は肩こりや背中への痛みに大きく影響している【肩甲骨と胸椎・肋骨が連動して動く意味】と【具体的なストレッチ方法】をお伝えしたいと思います。痛みは肩や肩甲骨の内側などの背面によく起こりますが、実は前側にある関節が動かないことが原因となつている場合が多いです。
 前回は【肋骨と胸椎が連動して動く重要性】と【実際に動いているかの検査・簡単なストレッチ方法】についてお伝えしました。
 肋骨と胸椎が連動して動くために重要な部分が多いため、いくつかあります。

また、側面には関節はありませんが、胸の筋肉・背中の筋肉と肋骨側面の筋肉が重なりあう部分が固くなつていく人が多く、それにより肋骨と肩甲骨の動きを制限する原因になつてしまつてしまつている方も多いためです。
 つまり、肩や背中など背面に凝りや痛みを改善させるためには肋骨の前側と側面にある関節や筋肉の柔軟性を改善させていく必要があるのです。
 それでは、前側と横側の肋骨の動きをみる検査と改善させる方法を伝えていきます。

柔軟性を検査してみましょう。(肩甲骨と背骨・肋骨がしっかり連動して動いているかをみるテスト)

1

立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。腰や背中に張りがないか、どこまで後ろが見えるかを確認してください。



2

肩を上げて手を頭の後ろに回したポジションをとります。その状態から後ろに肩を引きながらどこまで体が後ろに捻じれるか・後ろがどこまで見えるかを確認してみてください。これを左右確認してみてください。



※片方ずつバンサイをしていたいただき肩がどのくらい挙がるかを指標にいただいてもよいと思います。



トレイルランニングのメリット②

ピーも！ ナチュラルランナーのヒロシです。
最近暖かくなってきた、外を走るのも気持ちよくなってきましたね。最近ではコロナの感染予防もあり、遠出できないので、自宅の近くの山を走っています。
いつかハシルヒトでも紹介したいと思っている「仙台アλπス」など、近場でもいいコースはたくさんありますよー

今月は、先月号でもお伝えした「トレイルランニングのメリット」の続きです。

前回紹介したメリットは

- ① 身体の動きの多様性
- ② 感覚の多様性
- ③ 有酸素運動と無酸素運動のバランス

でした。
今回はその続きです。

④ 頭を使いながら、身体を使う

山道を走っていると、岩や木の根っこや倒木など様々な障害物があります。浮石といって、踏むと動いてしまう不安定な石もあります。そんな道を走るので、足の置き場や姿勢を瞬時に判断して、その位置に足をおいて、姿勢を保ち、次の足の置き場を判断しなければいけません。また、頭の高さに太い枝などがあり、避けなければいけなかったり、下り坂での急カーブや、ドロドロの滑る斜面など様々な条件をクリアしなければなりません。その度に判断し、身体を動かすようなマルチタスクが脳にも良い刺激になります。

⑤ 自然の中にあることによる身体への良い影響

自然には身体にとつてのメリットがたくさんあります。自然の景色にはフラクタルパターンというストレスに効果的ともいわれているパターンが見られます。また、土の香りには脳波を落ち着かせたり、自律神経系を調整する効果があるとも言われています。さらに、自然界の音にも脳波を落ち着かせるという報告もあります。簡単に言うと、森林浴の効果があるということです。

⑥ ランニングよりも走らないことに対する罪悪感がない

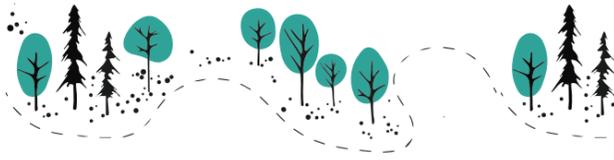
ランニングでは何となくですが、歩くことに対する罪悪感がある方が多いと思います。トレランの場合は、もちろんスピードを求める場合は、走り続けることが大事ですが、登り降りが激しいこともあり、歩くことはけっこう普通です。スピードを求めて走るのもよし、景色や音を楽しみながら、歩くのも良いと思います。皆さんそれぞれの楽しみ方がありますよ。

前回と今回でトレイルランニングのメリットを紹介しました。トレイルランニングはメリットがたくさんあります。僕は身体にとつて最高の運動だと考えています。この運動をさらに裸足に近い感覚で行うと、さらに身体に良い運動になりますよ！ ぜひ、楽しんでみてください！ 次回ハシルヒトのコーナーなど紹介できればと思います。それではまた！

プロフィール

高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みなどの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。



アロマのこころ



「大人気！柑橘系の香り」

先月号のタイトル「好きな香りはなんですか？」この質問をするとほとんどの方から「柑橘系の香りが好きです！」というお返事をもたらします。

わたしも柑橘系の香りは大好きです！

- オレンジ・スイート
- オレンジ・ピター
- グレープフルーツ
- ベルガモット
- マンダリン
- ユズ
- ライム
- レモン

：名前を挙げていくだけで美味しそうな香りがしてきますね。これらの精油は果皮から蒸留されています。

果皮なので農薬が怖いですが、わたしが取り扱っているものは成分分析の結果、農薬が検出されていないものを使用しています。芳香浴目的で使用する場合でも、安全な精油を選びましょう。

柑橘系の持つ作用として(嗅覚作用)精神安定作用、精神高揚作用、精神強化作用に優れています。また、経皮作用として得られる作用もとても魅力的です！



理学療法士
NARD アロマアドバイザー

澁谷希望 (しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。
勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。

また、クスノキ科の種子(実)から蒸留されている「リトセア」は柑橘系ではないのにレモンに似た香りがします。様々な香りを楽しみながら、5月も元気に過ごしましょう！

例えば、オレンジ・スイートの経皮作用は、腎臓強化作用、肝臓強化作用、腸蠕動運動促進作用など内臓に働きかける作用があります。それに加えて、どの精油においても抗菌作用も持ち合わせています。植物の力つて、すごいですね！

ですが、果皮から蒸留されているアロマには禁忌事項があります。全てに該当するわけではないのですが、「光毒性があるため、塗布した肌を4〜5時間は直射日光に当てないでください」というものもあります。気をつけましょう！



【注意事項】

- 使用の際には購入先に用法容量をご確認ください。
- 体調等に不安がある方は必ず専門家へご相談いただいてからご使用ください。

お問い合わせ先：pt.aroma.ns@gmail.com



【端午の節句】

たんごのせつぐ

〜もとは女の子のお祭りだった〜

五月五日に行われる行事が「端午の節句」です。男の子のいる家では鯉のぼりを立て、五月人形を飾り、シヨウブ湯入りしたりします。この行事は中国で始まったもので、かの地ではこの日にシヨウブやヨモギを門につるしたり、シヨウブ酒にして飲むなどして邪気を払いました。これが日本に伝わって「端午の節句」になりました。

端午の端は初を意味し、元々は月初の午の日を指しましたが、午が五に通じることや、五が重なることから、特に五月五日を重五、重午などと呼んで、この日に祭りをするようになるといわれています。

元々日本では、端午の節句は女の子のお祭りでした。田植えがはじまる前に早乙女と呼ばれる若い娘たちが、「五月忌み」といって、田の神様に対する女性の厄払いの日だったのです。男の子の祭りに変わったのは平安時代からです。この時代、宮中では馬の上から矢を射たり、競馬などの勇壮な行事を行うようになっていました。

そんな中、端午の節句で使われるシヨウブが、武事を尊ぶ「尚武」や「勝負」にも通じることから、男の子がシヨウブを頭や体に付けたり、シヨウブで作った兜で遊ぶようになり、女の子のお祭りであった五月忌みが、男の子を祝う行事になって変わっていったのです。

さらに、江戸時代に五節句の一つである「端午の節供」に定められ、武者人形を家の中で飾るようになり、また中国の「龍門を登って鯉が龍になった」という故事にあやかって、子供の出世を願うために鯉のぼりを立てるようになりました。五月五日は完全に男の子の節句になりました。

ところで、端午の節句はチマキや柏餅を食べる習慣があります。この日にチマキを食べるのは中国の伝説に由来しています。

古代中国・楚の詩人出であった屈原が五月五日川に身を投じて死んだことを人々が悲しみ、命日になると竹筒に米を入れて投げ入れていたところ、ある年屈原の霊が現われて、「米を籠に取られるので、竹筒ではなく、龍が嫌うチガヤの葉(チマキ)をくるんだ葉で包み、糸で結んで欲しい」といった話が伝わって、この日にチマキが食べられるようになったとのこと。

また柏餅は、柏が新しい葉が生えないと古い葉が落ちないことから、後継が絶えないとの願いが込められているともいわれます。

「日本のしきたり」(青春新書)より

地元企業にしっかりと寄り添う
社労士事務所

労務事務所は、人に関わるところから会社「価値」を提供し、業績向上を支援する社会保険労務士事務所です。

事務所名は、息子が新幹線の「こまち」が好きなことに由来しています。特段深い意味はありませんが、スピードを意識した仕事をしたいと考えているので、あながち無関係ではないかも知れません。ちなみに、最近息子「こまち」に飽きたようです(笑)。

社労士と聞くと、従業員の入退社手続きに伴う総務の事務を代行する土業のイメージが強いかも知れませんが、もちろん、そうした一般的な労働保険・社会保険等の入退社手続きも従業員が安心して働ける環境づくりのひとつとして大切な業務です。

KOMACHI労務事務所は、さらにそこから先の「人事」の提案ができる社労士事務所です。

人と人が関わる以上、「人事」に正解はありません。そのなかで、会社と従業員にとつての最適解を一緒に考えることが顧問社労士としての責任だと私は考えています。そして、会社の業績向上を人の面から支え、社長が目指すゴールへ共に走るのがKOMACHI労務事務所です。

私自身も、前職は飲食店で10年間働いた経験があります。8年間現場に立ち、その間店長としてもその職責を果たして来ました。その後、総務として本部に2年いるなかで、社労士を目指すようになり、飲食の現場に長くいたことで、白か黒か割り切れない問題にも多く関わりました。だからこそ、「法律でこう決まってるからダメです!」ではなく、そこから先の現場の感覚を大切にしたい提案を心がけています。

33歳のときに仙台市内の社労士事務所転職をして給料が半分にりました(笑)。

HPのブログなどに登場する
このようなマンガも
KOMACHIのスタッフさんが
描いています!



KOMACHI労務事務所
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二丁目13-26 ネオハイツ勾当台606
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963



komachi-roumu.com

ヒバリのこころ

発行元
株式会社ひばり



よりそうひばり

看護師 作業療法士 理学療法士

／ 募集中 ／

詳細は下部のWebページ内
求人ページでご確認下さい。

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。



指定訪問看護ステーション

ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIPビル2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

リハナーステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913

<http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)