



節子の部屋

「ひとのことば」

このところ多様性にどう向き合ったらよいのか考えさせられることが多い。今までの習慣、生き様など当たり前で過ごしてきた事でも、もしかして相手はどう思うのだろうかと考えてしまう。故に、自分の常識が相手の常識ではないと気付く事でどうしたら解決できるのかを考えることにした。

<先日の新聞の読者欄の中から「生きる力」を与えてくれた母の言葉と題して>
中3から不登校になり、その後は全ての事に対して無気力になった。

お風呂上りでぼんやりと髪を梳いていると母が私の顔をのぞきこみ目をみつめて「凜ちゃんはね、寒い冬の日に生まれたの。その日の朝は空気も凍りそうなくらい寒くて凜とした雰囲気があつてね、名前は凜としかないと思ったの」
私は何も答えられずに黙ったままだったがお腹の底から熱いものが湧き上がってきて背筋が伸びた。この母の言葉こそ生きる力になった。

18歳になる今、この方は教員を目指して大学で勉強している。自分の名に恥じないように生きて立派な教員になりたい…と締めくくっていた。
なんと！このお母さんの言葉はすごくて大きいのだろう。

今年もあっという間の一年でした。良い年になるように願ったが願ひ事は自分の努力にしか成しえない事も解っている。辰年よさようなら。自分を許し周囲を許し余裕を持って生きたい、生き切るのだ！

皆様、どうぞいい塩梅（あんばい）で生き切ってください。

理事：井上 節子

編集後記

気が付けば、はや12月、年々一年が経つのが早いと感じます。子供のころは1年が長く1日が早く感じ、歳を重ねるごとに1年が早く1日が長くなるそうです。確かにその通り。今年も色々あったようにも思うけれども有り過ぎてもう思い出せません。

12月は「師走」と言いますが、カーサの新谷理学療法士は今年になると同時に1年中マラソン大会に参加し続けて12月に留まらず年中「師」が「走る」の1年でした。この記事を考えている今現在も沖永良部島で開催されているマラソン大会で走っているはず…

来年は大阪万博もありますね。前回の万博に生まれた私は（年がばれてしまう!!）万博初体験で楽しみにしています。

Casa：田中 徳子

年末年始の休診日（内科・整形外科・Casa）

	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
午前診察	休診	休診	休診	休診	休診	○
午後診察	休診	休診	休診	休診	休診	休診
Casa	休み	休み	休み	休み	休み	○

※休診中にお薬が切れることがないよう、残薬をご確認ください。

FELICE

2024. Vol3

特集：筋力トレーニングの方法

医療法人社団 井上医院

〒667-0103兵庫県養父市浅野368-2

TEL:079-664-0051

<http://inoueclinic-yabu.or.jp>



院長より：もみの木とイルミネーション

2007年医院車寄せ横に植えたもみの木はこのようにかわいい高さでした。(右上①)

3年して2010年にはもう軒の高さまで成長しました。(右中②)

17年経過してどんどん大きくなり今や屋根の高さを超えようとしています。当初は職員が脚立を使ってクリスマスの飾り付けができましたが、もうかないません！(右中③)

数年前からは、造園家加藤氏の手でクレーン車を使用して2日半かかって作品が出来上がります。クレーン車使用しないと作業ができないほどにもみの木は育ちました！(右中④)

帰宅間際の職員がスマホで撮影したショットです。(左下⑤)

2年前からは2本の木を使用して飾り付けました。2023年のイルミネーションです。(右下⑥)

高速道路を養父インターチェンジで降りると目に飛び込みます。高速道路からも見えますが、よそ見運転になり危険です。くれぐれもご遠慮ください！
2024年のイルミネーションは都合により1本で点灯しています。午前診察にご来院の患者さまにはご覧いただけませんが、午後診療にお越しの節は是非ご覧ください。1月まで点灯しますが、よいお年をお迎えください！

理事長：井上 正司



今月の特集：筋力トレーニングの方法

筋力トレーニングには、動きを伴わない【等尺性収縮】と、動きを伴うものには更に2種類に大別し【等張性収縮】と【等速性収縮】となり、全部で3種類のトレーニング方法があります。

以下に簡単ですが、利点や欠点などを記載してみます。

等尺性収縮

関節を動かさず筋を収縮させる運動

例：固定したものを必死に力を入れて持ち上げようとする場合など

利点：強い負荷をかけることができ、特別な道具がなくてもトレーニング可能

欠点：関節の動きがないので、関節の様々な角度毎に練習が必要。また力を入れ過ぎることで血圧変動が起こりやすい

等張性収縮

関節運動を伴って筋を収縮させる運動

例：ダンベル(重り)をもって上げたり下げたりする運動など

利点：重りがなくても自分の四肢を使ってトレーニング可能であり、動きを伴うので関節角度毎に練習する必要がない

欠点：最大負荷で運動し難く、負荷の値が関節角度により変化する。また安全にトレーニングするには設備が必要

等速性収縮

関節運動を伴って筋を収縮させる運動

例：(説明が難しい)常に同じ速度で動くものに対して自分自身で抵抗をかけて行う運動

利点：関節運動を伴うため運動効果が高く、自分自身で負荷をコントロールし無理の無い範囲でトレーニングが可能。また血圧変動も起こり難い。

欠点：速度に合わせて運動することを理解する必要があることや、特別な器具が必要

それぞれに利点や欠点がありますが、Casaでは【等速性収縮】が可能なトレーニングマシンを中心に様々なマシンを導入しています。Casaには高齢のご利用者様が多いため、筋の損傷や血圧変動も起こり難いが、運動は効果的に行えるよう、専用のマシンを導入しトレーニングを行っています。

もしCasaの前を通りかかるとなれば、試して頂くことで効果を実感してもらえと思っておりますので、是非お越し下さい。

理学療法士：新谷 一秋



デジタルサイネージを導入しました

皆さまは「デジタルサイネージ」なるものをご存じでしょうか？日本語に訳すと「電子看板」です。最近ではコンビニエンスストアや都会の電車の中や駅、飲食店の前等に多く見かけるようになりました。今までは看板やポスターは印刷して掲示板に貼っていましたが、デジタルサイネージはパソコンでポスターを作ってそのデータを入れるだけで大きな画面に表示されます。

しかも、時間ごとに画面が変わったり、テレビのように動画を流すこともできます。この度、井上医院の待合室にこのサイネージを設置いたしました。これからは整形外科・内科の診察日のお知らせだけでなく、カーサや支援室のご紹介や様々なトピックスを載せていきたいと思っております。

