

2022年
秋 号
Vol.35

幸義会だより

岡山東部脳神経外科

コロナ禍が落ち着いたら

岡山東部脳神経外科病院 副院長 宮崎 修平

コロナ禍の為なかなか外出しにくくなり数年が過ぎました。

皆さんもなかなか外出出来ず運動不足になりがちになり、鬱々とした気持ちが続いていることと思います。

私も状況が落ち着いたらやりたい事が色々ありますが、その中に馬術があります。

日本でウマという人多くの人が競馬を思い浮かべると思いますが、馬術はレースではなくオリンピック種目にもなっている競技です。

馬術競技には主に3種類あり、障害飛越（ジャンピング）、馬場馬術（ドレサージュ）、総合馬術などがあります。

障害飛越は競技場内に配置された障害を経路順にジャンプしながら通過し、そのタイムを競います。

テレビなどを見ても派手ですが、実際会場で見ていると約500kgの大きな馬体が、高さ2m程度の高さまでジャンプしていく様はかなりの迫力があります。

これまでオリンピックでは1932年のロスアンゼルスオリンピックにて西 竹一大佐（バロン西）が金メダルを獲得しています。

日本の馬術競技でのメダルはこの金メダルが唯一となっております。

ちなみに西大佐は第二次世界大戦中の硫黄島にて戦死されており、映画などでアメリカ軍が投稿を呼びかけるシーンが描かれています。

馬場馬術は決められた決められた枠の中で馬の歩様などを競う競技で、フィギュアスケートのような競技です。

決められた順路で競う方法と、自分で順路を作り競うフリースタイルがあり音楽に合わせた演技は見



応えがあります。

ただしジャンプなどはしないので見た目の派手さはなく、なかなか観戦していても違いが分かりにくいのであまり人気はないのが淋しいところです。

オリンピックでは2012年のロンドンオリンピックに法華津 寛（ほけつ ひろし）選手が72歳で出場し、史上3番目の高齢出場選手となっています。

また法華津選手は1964年の東京オリンピックにも出場されており、ロンドンオリンピックまでの出場期間最長記録にてギネス記録に認定されています。

総合馬術競技は野山にコースを作り長距離を走りタイムを競うクロスカントリー競技と障害飛越、馬場馬術の3競技の合計競う競技です。

クロスカントリーとは自然の中で長い距離の間に設置された丸太や池などの障害物を飛越し走行する競技です。

3種類の競技を競うためウマにも高い能力を求められる為、馬術のトライアスロンと言われる事もあります。

と、競技の事を書くに難しそうですが、ただ

ウマに乗ってゆっくり歩くだけでもいつもと違う風景と心地よい揺れと程よい緊張感があり、日常のストレスなど忘れてしまう解放感を感じます。

結構ハードな運動であり、45分程度乗っただけで慣れていないと太ももや背中筋の筋肉痛になってしまいうくらいで、日々の運動不足も短時間で解消できてしまいます。

ウマに癒され、非日常を味わい、運動になる。

乗馬をしている人は下は小学生低学年から上は70歳以上まで幅広く楽しんでいます。

コロナ禍が落ち着けばまた行きたいなそれと乗馬を楽しむ人がもっともっと増えるといいな

皆様も家にいるこの間にコロナ禍が過ぎた後、何をして楽しむか、新しい趣味を今のこの時期探してみるのもいいのではないのでしょうか。



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の検査とは

岡山東部脳神経外科病院 検査部

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の検査は、3つの検査方法が行われています。

患者様から「PCR

と抗原検査は何が違う？」とご質問を頂くことがありますので、簡単に説明します。



★PCR検査

現在ウイルスが体内に存在しているか（感染しているのか）を調べる事ができます。鼻の粘膜や唾液を採取し、ウイルスの遺伝子を増やし検出する方法です。ウイルスの死んだかけらが残っていても陽性という結果が出てしまいます。

抗原定性検査より少ない量のウイルスを検出できます。

★抗原検査

新型コロナウイルスに対する抗体を用いて抗原（ウイルス特有のたんぱく質）を見つける検査です。鼻の粘液や唾液を採取し、短時間（15〜30分）で検査できますが、PCR検査より精度は低くなります。検出にはより多くのウイルスが必要であり、抗原が検出できれば（陽性）ほぼ確定ですが、陰性の場合には感染を否定することはできず、PCR検査との併用が必要です。

★抗体検査

PCR検査や抗原検査とは異なり、「現在感染しているかどうか」を判定するものではありません。新型コロナウイルスに「過去に感染したことがあるか」の有無を判定します。

岡山東部脳神経外科病院 リハビリテーション科

【正しい杖の使用について】

まず杖を使う目的としては、足の筋力低下や痛みがある場合に補助・軽減させることや、歩いている時に身体の支持やバランスを補助するなどの目的があります。しかし正しく使用しなければ補助としての役割も發揮されません。入院患者様でも杖の使い方が分からない人や間違った使い方をされている人をよく見かけます。例えば杖の長さが合わずに曲がった姿勢で歩いている人や、杖の握り方が違うために上手く力が入っていない人などです。自分に合った杖の高さの目安としては、手を体の横に下ろして手首の位置に杖の柄の部分が揃うようにすると分かりやすいです(写真1)。杖の握り方は、柄の長い方を自分に向けて人差し指と中指で杖を挟むように握ります(写真2・3)。杖を突く位置は杖を突いている方の足のつま先から前と外へ15〜20cmずつの斜め前方へ突くようにします(写真4)。杖を前に出しすぎると体が曲がってしまう・杖を斜めに突いてしまう等の原因になります。また、杖を自分の方へ寄せすぎると杖を蹴ってしまったりバランスがとり難くなったりします。その他、杖先のゴム部分が磨り減ってしまうと濡れた場所で滑って転倒する危険がありますので、ゴム底の溝が浅くなっている場合は交換することをお勧めします。



写真3



写真1



写真4



写真2

【自宅でできる簡単なストレッチ】

コロナ禍で外出や運動の機会が減ったという方も多いのではないのでしょうか？体を大きく動かすことがなくなると血行など循環も悪くなり筋肉も硬くなりやすいです。筋力トレーニングも良いですが、柔軟性を高めるストレッチも重要です。空いた時間にぜひ行なってみて下さい。(肩のストレッチ)

①肩をすくめる・下げるの上下運動を10回行なう。

②肩を上げる↓胸を張る↓肩を下ろす、の順で10回繰り返す。

※胸を張った時に肩甲骨を中央に寄せるようにする。

③肘を曲げて肩を指先で触れたまま肘で大きく円を描くように腕を10周回す。

※円を描きながら肘を前に出すときは猫背にして、後ろにくるタイミングで胸を張る。前と後ろ方向に回す動きを両方行なう。

(腰周りのストレッチ)

①仰向けの状態で片膝を両手で抱えて胸に近づけていき、20秒保持。

②四つ這いになり、息を吐きながらゆっくり背中を丸める↓元の姿勢に戻る↓息を吸いながら背中を反らせておしりを突き出す。これを5回程度繰り返す。

③膝立ちの状態から片足を大きく前に出す。前に出した足の膝に両手を置いて少しずつ前に体重をかけていき、15〜20秒保持。反対も同様に行なう。

④立った状態で膝の高さ程度の台に両手を付き、上体を前に屈めていく。両膝が曲がらないようにして15〜20秒保持し、腿の裏を伸ばす。

通所リハビリテーションのご案内

散歩に行くのをためらう暑い日が続きますが、自宅で運動が行えていますか？

自宅ではすることが沢山あります。また、運動はしようと思えばいつでも出来ます。ということは運動が後回しになってしまい、自宅ではしようと思っても出来ないことが多いのではないのでしょうか？

最近運動不足を心配されている方や免許証を返納して自分では外出が出来ない方、通所リハビリテーションを利用してみませんか？「皆がするから、私も体操する」「皆が歩くから、私も歩く」と実際の利用者様から、そういういった感想が聞かれます。また、体操だけでなく楽しく体が動かせるように、レクリエーションも行っています。

自宅から出かけて、楽しく運動不足を解消しませんか？

対象者…介護保険の認定を受けている方(要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3・要介護4・要介護5) 送迎あります。

まずはケアマネージャーに相談してください。見学は随時受け付けております。ご連絡をお待ちしています。

岡山東部脳神経外科通所リハビリテーション

電話番号 086915215250 担当 石田



新入職員紹介

医療事務 古瀬 愛



今年2月に入職しました。最近ハマっていることは映画鑑賞です。今度ハリレオを観ることが増えやがいを感じています。

医療事務 赤田 友恵



今年の1月に医事課へ入職しました。趣味は映画鑑賞です。名探偵コナンが好きで新作がでたら観に行っています。患者様一人ひとりに寄り添った対応を心掛けていきたいと思っています。

病棟看護師 藤原奈保子



4月1日よりお世話になっております。私はEXILEのATUSHIが大好きで毎回ライブには必ず行っています。ファンの方がいましたらよろしく願います。

外来看護師 黒田 咲織



今年の4月に入職しました。趣味はお店巡りです。新たなパン屋さんや古民家カフェを探るのが楽しみです。どこかいいところがあれば教えてください。

医療クラーク 大林 優子



4月1日からお世話になっております。休日は愛犬と山登りや川遊びを満喫しています。時々大原橋の下に浮かんでいるのを見かけたら手を振ってください！

病棟看護助手 武内 綾



今年の6月に入職しました。休みの日には甥っ子・姪っ子と動物園やプールなどに一緒に行くのが楽しみです。業務でも様々なことを吸収しながら頑張ります。