

# あんしん西宮便り ~vol.6~



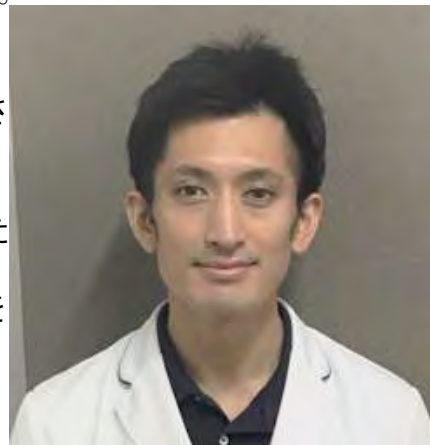
今年は平年より厳しい暑さが続いた夏でしたが、猛暑もようやく過ぎ去り、秋風の心地よい時節となりました。涼しくなると旅行やスポーツをしたくなりますね！！今回はスポーツ外傷、関節鏡手術を担当しております、

後藤 大我 (ごとう たいが) 先生を紹介させていただきます。

少しずつ涼しくなり、秋らしい空気になってきました。秋といえば食欲の秋、読書の秋、芸術の秋と様々ありますが、ここではスポーツの秋についてお話をさせてもらおうと思います。

皆様はスポーツはされているでしょうか？定期的にスポーツをされている方、たまにする方、全くしない方、以前はしていたけど最近はやらない方、様々な方がおられると思います。この文章を読んでいるのも何かの運命と、これを機にスポーツを始めてみるのはいかがでしょうか。

しかしいきなりスポーツを始めることに不安を感じる方もおられると思います。そこでスポーツや運動をする際に気をつけたほうが良い点についてお話しさせていただきます。



趣味:海風に吹かれること  
特技:三味線を少々

まずは体調管理が大切です。治療中の病気があるときは、かかりつけの先生に運動をして良いかの確認をするようにしましょう。また体調が悪い時は運動は控えるようにしましょう。無理は禁物です。運動をするときに問題となることが多いのは柔軟性の低下です。動かしたいところまで手が届かない、足が思ったように伸びないといった方もおられると思います。体が思った通りに動かせず、無理の使い方をして痛みが生じる、肉離れなどの怪我をするなどの問題が生じることがあります。運動前のストレッチや準備体操は入念に行うようにしましょう。

片足で立つ力の低下も問題になります。スポーツでは走る、跳ぶ、止まる、向きを変えるなど片足で体を支えることが必要となることが多いです。片足立ちでふらつく、片足で椅子から立ち上がれないなどあれば要注意です。そのような方は、まずは身体への負担の少ない運動であったりウォーキングなどから始めていき徐々に強度を高めていきましょう。

定期的にスポーツを続けている方は、疲労によって身体の機能が低下していないかを確認してください。以前よりも疲れやすい、ミスが増えた等があれば少し身体を休めることもお勧めです。休むことは運動を継続するために重要な要素です。ただ寝て過ごすのでは無く、普段と違う運動をして別の部位を使ってみたり、軽い強度の運動をするなどのアクティブレストも取り入れながら、スポーツを継続できるように工夫をしてみましょう。スポーツ特有の動きや、その方の動きの癖によって特定の部位に過剰な負担がかかることもあります。テニス肘、ジャンパー膝、ジョガー足などスポーツの名前がついた疾患もあります。また、膝が内側に向く癖がある、同じところに胼胝ができるなどがあれば身体の一部に過剰な負担がかかっている可能性があります。一度自分のプレーをビデオなどで見直してみるのも良いかもしれません。

これ以外にも問題が起こる原因はたくさんあります。当院通院中の方も現在治療中の部位以外にどこかが痛かったり思うように動かない場所がある場合は、お気軽に担当の医師や理学療法士にご相談ください。必要に応じて検査や治療を行い、やりたいスポーツができるようにサポートをしていきます。スポーツを楽しく継続し、健康的な人生を送れる手助けができれば幸いです。

後藤大我

## \*\*\*経歴\*\*\*

2010年 大阪医科大学 卒業 洛和会音羽病院 初期研修医  
2012年 洛和会音羽病院 整形外科  
2014年 浦添総合病院 整形外科/ロクト整形外科  
2017年 第一東和会病院 整形外科  
2019年 あんしん病院/あんしんクリニック

# 西宮おすすめウォーキングコース & 健康スポット



N  
4



※さくら夙川～オアシスロード はね橋まで  
約2km(徒歩25分)

※阪神西宮～西宮総合運動公園まで  
約2.7km(徒歩35分) (はね橋経由)  
約3km(徒歩40分) (大橋経由)

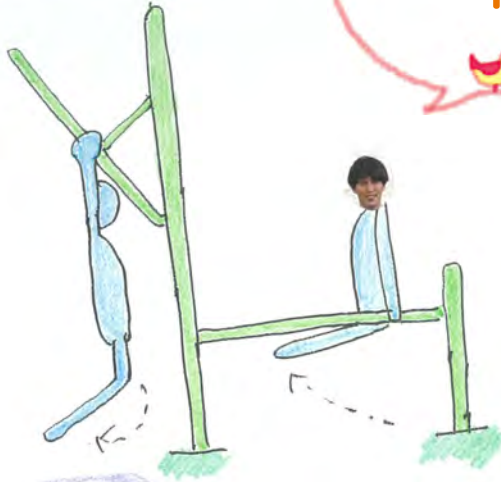
※阪神西宮～白鹿クラシックスまで  
約900m(徒歩12分)

★徒歩時間は目安です

西宮市健康器具設置公園↓  
<https://www.nishi.or.jp/access/koen/kenkokigu.html>  
 (西宮市ホームページ引用)



ふらふらストレッチ



スポーツの秋です!



サイクリングベンチ



リズムステップ



バランス円盤



西宮総合運動公園にある  
ちってみよう!

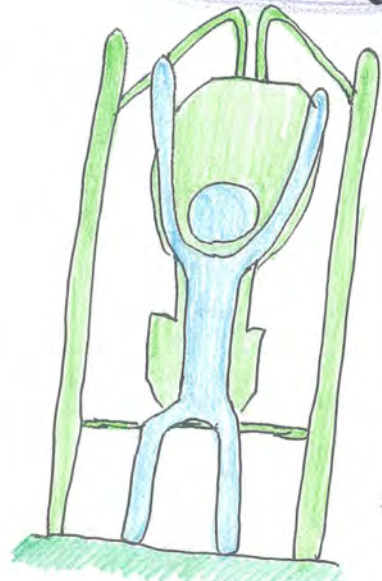
健康遊具

7つ紹介します

ボートニギ



上体のばし



育まわし



今年度 下肢・スポーツ外来担当の神戸大学病院より来ている大月先生です

はじめまして。

下肢スポーツ診療を担当しております大月悠平(おおつきゆうへい)と申します。膝前十字靭帯や半月板、または足部、足関節疾患、一般外傷の診療に主に携わっております。

自分自身もサッカー、アメフトを経験しており、肉離れ、シンスプリント、ランナー膝等の怪我也経験しました。当時の自分是我流で治そうとして無駄に疼痛の期間が長引いてしまったことを今でも後悔しております。この病院に来て頂いているスポーツをする患者さんにはより早く疼痛の改善が見込めるようリハビリを勧めたり、必要時は手術を勧めさせて頂き、競技復帰に向けて共に戦っていければと考えております。僕自身スポーツが大好きであり「グラウンドで走り回る姿を想像して診療、手術にあたる」をモットーに診療に当たらせて頂きます。よろしくお願い申し上げます。



\*\*\*経歴\*\*\*

2009年 六甲高校 卒業

2015年 愛媛大学 卒業



神戸大学アメリカンフットボール部チームドクター

ヴィッセル神戸の大ファン(ゴール裏で応援しております ^ ^)

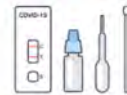
### ★リハビリ室からのお願い★

リハビリを必要とされている患者様がたくさんおられます。  
キャンセルされる際は早めのご連絡をお願いいたします。



### ★看護部からのお願い★

新型コロナウイルスの疑いのある方(風邪症状やPCR検査結果待ち等)は、ご来院をお控えいただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



肩・肘・スポーツ担当医 火曜日 10:00~20:00 後藤 大我

下肢・スポーツ担当医 火曜日 14:00~20:00 大月 悠平



あんしんクリニック西宮 予約センター：0120-931-511

2022.10

