

医療法人陽心会は11月9日に開かれる「第12回 ひやみかちなはウォーク2025」の会場に、市民の健康維持・増進を促進するブースを出店します。今回は大道中央病院リハビリテーション部の上川真吾部長に、当日の取り組みや意気込みなどについて伺いました。

「第12回 ひやみかちなはウォーク2025」に派遣予定の、(左から)鶴原司(つるはら・つかさ)さん、田中省冨(たなか・しょうご)さん、上川真吾(かみかわ・しんご)リハビリテーション部部長、赤嶺尚吾(あかみね・しょうご)さん、宮城来樹(みやぎ・らいき)さんのイケメン5人衆。

―当日派遣される療法士は、普段どのような業務に従事しているのでしょうか。

上川 はい。院外での活動も積極的に行っており、那覇市の進める「那覇市短期集中地域リハビリ教室事業」を市内7カ所の会場で行っています。また市内の老人福祉センターに月2回程度出向き、インボディ測定やさまざまな症状に対する機能訓練を行う健康教室を開いています。これら地域の活動を通して、高齢者が要支援や要介護状態に移行することなく、住み慣れた地域で独立した生きがいのある日常生活を営むことができます。サポートしています。そういう意

市民がいつまでも
自分のペースで身体を
動かすことができるよう
サポートしています。



「第12回 ひやみかちなはウォーク2025」に派遣予定の、(左から)鶴原司(つるはら・つかさ)さん、田中省冨(たなか・しょうご)さん、上川真吾(かみかわ・しんご)リハビリテーション部部長、赤嶺尚吾(あかみね・しょうご)さん、宮城来樹(みやぎ・らいき)さんのイケメン5人衆。

5人の療法士が専門的に 参加者をサポート

―那覇市を主体に市内のさまざまな健康関連団体などで組織される那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会主催の「第12回 ひやみかちなはウォーク2025」が11月9日、沖縄セルラースタジアム那覇を発着点に開かれます。当日は約5,000人の参加者が那覇市内の自然や文化、歴史、街並みなどに触れながら3〜20キロメートルの6コースを選んで楽しくウォーキングします。医療法人陽心会は第1回目の開催から特別協賛という形で関わっていますね。

上川 はい。私たちは今回のイベントを含め、日頃からさまざまな形で地域の医療や福祉の充実に関わっています。当日は例年同様にゴール地点近くに法人のブースを設け、イベント参加者に医療的な見地からサポートを行う予定にしています。

―具体的にどのような取り組みになりますか。

上川 今回は理学療法士と作業療法士で構成される5人のスタッフを派遣します。ウォーキングを終えた参加者に、身体の状態や運動前との違いなどを簡単に聞き取り

味では、私たちのセラピストはより広い視点で患者さんをケアすることに長けていると自負しています。今回も院内のみならず地域でも活動している精鋭5人を派遣予定にしていますので、会場では普段のお悩みなども含めて気軽に相談いただけるとうれしいですね。

市民の健康維持・増進を 法人を挙げてサポート

―イベントに参加される方へアドバイスをいただけますか。

上川 11月とはいえ、沖縄はまだまだ暑い日が続くと予想されます。当日は6つのコースが設定されていますが、首里城や識名園、第一牧志公設市場などを巡る「首里城まーい」だと約20キロメートルを歩くことになります。まずは歩行中にしっかりと水分補給することが大切ですし、途中で体調に異変を感じたら無理をしないことも重要です。またスタート前とゴール後にはストレッチをしっかりと行ってほしいですね。私たちは10時頃からブースでスタンバイしておりますので、スタートがまだの方は事前に立ち寄っていただければ、軽いストレッチ法などもお教えいたします。

―プロの療法士から直接ストレッチ

した上で、ブース内に設置される簡易ベッドやヨガマットに横になつていただきます。それから直に身体の気になる箇所に触れてみて、筋肉の状態に応じて施術を行います。

―どのような施術を想定していますか？

上川 おそらく筋肉のマッサージやストレッチなど、運動後のケアが中心になると思います。また実際に参加者の身体に触れる中で、ご本人が普段自覚している首や腰、膝などのお悩みに関することはもちろん、自覚のない身体の歪みなどがあればそれも指摘させていただきます。その上で該当する部分をほぐしたり、その方に合った動き方や自宅でできるトレーニング法、バランスの取り方などを説明したりします。また「身体の中に偏りがあるので、こういう動作には少し気をつけたほうがいいですよ」など、日常生活や運動時の注意点などをお伝えすることもあると思います。

―昨年まで実施していた医療機器を使用した取り組みも、希望者が長い列を成すほど好評だったと伺っています。

上川 そうですね。昨年まではインボディという体内の水分量や筋肉

チ法などのアドバイスをいただけるといのは心強いですね。

上川 このイベントに参加される方は、日頃からウォーキングの習慣があったり運動が好きだったり、健康に対する意識が高い方が多いと思います。私たちはこのイベントへの協賛とブースの出店をはじめ、さまざまな地域での取り組みを通して一人でも多くの市民がいつまでも自分のペースで身体を動かすことができるようサポートしています。また、これからも地域の高齢者が自身の健康を維持・増進できるよう、法人を挙げて支援していきたいと思っています。

―本日はありがとうございました。

上川 こちらこそありがとうございました。



多くの参加者が訪れた陽心会のブース=2023年11月12日



大道中央病院
那覇市安里1-1-37 TEL:098-869-0005(代)
リハビリテーション部門 TEL:098-869-0050

メディカルプラザ大道中央病院
那覇市字大道123 TEL:098-886-0007(代)
一般内科部門 TEL:098-886-0115
循環器部門 TEL:098-886-5141
腫瘍科部門 TEL:098-886-0115
人工透析部門 TEL:098-886-5151
健診部門 TEL:098-886-0078

介護老人保健施設 やすらぎの里
那覇市安里3-1-57 TEL:098-869-0030

有料老人ホーム 星の館
那覇市安里1-1-17 TEL:098-917-1262

グループホーム たかまーみの家
那覇市字大道94-3 TEL:098-887-0081

医療法人 陽心会

グループホーム 大道が丘
那覇市字大道94-3 TEL:098-885-0036

小規模多機能型ホーム 大道
那覇市安里94-3 TEL:098-885-0018

地域交流センター 大道
那覇市字大道94-3 2F TEL:098-885-0018

那覇市地域包括支援センター 若狭
那覇市安里2-1-10 TEL:098-863-1165

ケアハウス 常夏の家
那覇市牧志3-8-10 TEL:098-951-0036

特別養護老人ホーム 前島
那覇市前島2-16-17 TEL:098-894-8039

那覇市末吉老人福祉センター
那覇市首里末吉町2-14 TEL:098-886-3510

那覇市釜川老人福祉センター
那覇市釜川2-3-11 TEL:098-853-1139

社会福祉法人 陽風会

那覇市社老人協の家
那覇市社2-14-1 TEL:098-864-0580

那覇市地域包括支援センター 新橋心
那覇市松川1-6-15 TEL:098-941-2252

福祉用具貸与・販売事業所
那覇市字大道128 TEL:098-885-0100

有料老人ホーム 健寿の杜
那覇市安里3-1-47 TEL:098-941-0070

有料老人ホーム 松風邸
那覇市社2-10-14 TEL:098-869-8557

ヒルズガーデン那覇
那覇市松川20-1 TEL:098-885-0300

デイサービスセンター こすもす
那覇市松川20番5 TEL:098-975-5273

グループホーム 若狭の家
那覇市若狭3-4-10 TEL:098-951-0551

小規模多機能型ホーム 若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL:098-951-0550

地域交流センター 若狭
那覇市若狭3-4-10 TEL:098-951-0550

那覇市地域包括支援センター かなくす
那覇市後原1番68号 1F TEL:098-852-0777

在宅総合ケアセンター 大道
那覇市安里361-1 TEL:098-885-0030

在宅総合ケアセンター 大道/訪問介護事業所
那覇市字大道128 TEL:098-885-0033

有料老人ホーム 牧志
那覇市牧志2-9-43 TEL:098-862-1331

有料老人ホーム きさら
那覇市安里3-1-47 5F-6F TEL:098-923-5707

訪問看護ステーション なまくま
那覇市安里3-1-47 TEL:098-894-5748

訪問介護ステーション なまくま
那覇市字大道116 TEL:098-894-5749

デイサービスセンター リバーワイド
那覇市安里1-1-18 3F TEL:098-862-1501 2F TEL:098-943-2016

居宅介護支援事業所 なまくま
那覇市22-25-2 TEL:098-943-5565

介護用品
那覇市字大道116 TEL:098-917-0916

医療法人 陽心会 社会福祉法人 陽風会 株式会社 ヘルスサポート

理事長 高良 健

R7.7月末現在

量、ミネラル、体脂肪を分析する機器を持ち込んで、測定・評価・指導や提案などを行っていました。これはこれでとても好評でしたが、どうしてもデータを基にした数字のみでの評価になっていました。それで今回は、法人内で検討して私たちプロの療法士にしかできない手法で実施しようと決めました。昨年までと比較してより実践的なアプローチになります。今回の取り組みが有効だと判断されれば、次回は機器を再度持ち込み、療法士の手技と合わせてハイブリッドで行うことも視野に入れています。

―このイベントには中高年から子どもまで幅広い年齢層が参加します。アドバイスする内容もそれぞれで変わってきますか。

上川 確かに年齢や性差によって身体バランスが変わってきますので、改善に向けた施術をその場で行うことも想定しています。また「より歩きやすく」「より疲れにくくなる」「身体の動かし方など」も提案できると思います。あと親御さんと一緒に参加するお子さまも多くいらっしゃると思いますが、特に最近はいわゆる「スマホ首」や扁平足など姿勢に悪影響を及ぼす症状を持つ子が増えています。そのあたりもアドバイスできます