



発行所 公益社団法人 高知県診療放射線技師会
発行人 会長 巴 昭彦
事務局 〒780-0850
高知市丸ノ内1丁目7番45号
総合あんしんセンター2階
TEL・FAX 088-872-4585

所 感

「ピラティスってご存じですか？」

学術担当理事 大川 剛史

中学のころ、ラグビーでスクラムを組んだ時に腰を痛めてから、椎間板ヘルニアが持病となって、慢性腰痛に苦しんでいたために、10年ほど前から、ピラティスをはじめ、インストラクターを取ってしまいました。みなさん、ピラティスってご存じですか？

ピラティスは、もとはリハビリを行うため開発されたエクササイズです。ピラティスのエクササイズではインナーマッスルや体幹を安全に効率よく筋肉を鍛えることができるとされ、身体を動かすのが苦手な方からアスリートまで幅広い層から人気があります。

硬くなっている筋肉をほぐすストレッチや、身体の中心にある「体幹」の筋肉を鍛える要素があるエクササイズなので、継続することで徐々に身体の歪みが調整され運動能力が向上していくことが期待されます。

ピラティスのエクササイズでは、身体の歪みを矯正することが重要とされています。普段生活を送っていると、動き方の癖などから筋肉のバランスが徐々に崩れていき、気がつかないうちに身体に歪みが生じている場合があります。

ピラティスでは、背骨やその周辺の筋肉から、腕や足まで骨格と筋肉の歪みを整えることを目指します。背骨などの中心部分をはじめとする骨格や筋肉の歪みが改善すると、筋肉がしなやかになり身体のバランスがとれて美しく若々しい姿勢が維持できるようになります。

体の深い部分にあるインナーマッスルを鍛えると、身体の中心部分の体幹が安定して運動時のパフォーマンスの向上につながります。

- ・ピラティスとは体幹を鍛えるエクササイズ
- ・身体の歪みを改善
- ・慢性疼痛の改善や肝機能障害や糖尿病など生活習慣病の改善も。

ピラティスのエクササイズによって筋肉の柔軟性も上がるため、ケガをしにくい身体に変化していくでしょう。

毎週火水と昼と夜に四万十町大正の地元の皆さんと一緒にピラティス教室をしており、多くの参加者が肩腰膝などの慢性疼痛改善や生活習慣病の改善がみられました♪みなさんもスポーツの秋なにかはじめてみませんか？

会の動き

令和2年度 第5回常務理事会

9月2日(火)に予定していた第5回常務理事会は中止しました。

令和2年度 フレッシュャーズセミナー開催報告

学術教育担当常務理事 中村伸治

2020年8月30日(日)、高知市総合あんしんセンター3階、中会議室において、日本診療放射線技師会と高知県診療放射線技師会共催、令和2年度フレッシュャーズセミナーを開催した。例年は本会会議室で行うが、**COVID-19**の感染を考え通常は100名収容できる中会議室にて開催した。

10:00より開講式(巴会長)を行い、10:10からプログラム順に①医療安全(伊東副会長)、②エチケット・マナー(高橋副会長)、③医療コミュニケーション(山中理事)。昼休憩では、スタッフは中会議室、受講生には300名収納可能な大会議室で密にならないように昼食をとってもらい、午後より④被ばく低減(大野理事)、⑤感染対策(藤田理事)、⑥気管支解剖(中村理事)、⑦入会案内(巴会長)と講義を行った。長丁場だったが、奥の深い話や趣味の話を交えて飽きのこない講義だった。閉講式にて「修了証書と記念品」が巴会長より、受講された3名(下記)に授与され、16:40にフレッシュャーズセミナーは閉講した。今年度の県内新卒採用技師が少なかったようで、受講者が3名だったことが少し寂しく感じられた。

《参加された方》 岡村貴仁、落合智子、田所未帆(近森病院)



令和2年度 東部地区勉強会

楠永 倫也

JA高知病院 整形医(細川智司Dr)による講演

肩関節内視鏡的手術症例からわかる画像評価

9月12日にJA高知病院で東部地区による勉強会を開催した。

今回は、JA整形医師(細川Dr)にお願いし、画像(一般CT MR)から、見た所見解析と説明その後手術中の動画などで、実際の腱板 筋肉の断裂など見せて講演してもらいました。参加者は13名でした。

放射線技師として良い画像を提供しその後どのように手術しているかをリアル動画で見れたのがすごく良かった。

整形医師は、どれだけ放射線の画像を、必要としているかがわかり今後の仕事でより正確な角度・ポジショニングなどに注意し業務していきたい。

**！ルー エッセー！**

その196 (川添 勝徳 : 島津製作所)

同じグループ会社である島津メディカルシステムズ(株)の水野勝洋さんからバトンを受け取りました、(株)島津製作所 高知医用営業所の川添勝徳です。私も水野さん同様に、2度目の高知勤務となります。

私が最初に赴任したのは1990年4月、入社して最初の勤務地で、世間ではバブル景気が終焉を迎えていたころの4年半、高知でお世話になりました。ご縁があって2013年4月に高知に舞い戻り、早や7年が過ぎました。昔、お世話になった先生方、新たにお付き合い頂いております先生方、改めてどうぞよろしくお願い致します。さて、唐突ですが、

皆さんは「ブルース・リー」をご存じでしょうか？かつて世界中にカンフーブームを巻き起こした伝説のアクションスターにして武術の達人、若い方々には馴染みがないかもしれませんが、50歳前後の方々なら知らぬ者はいない（はず？）大スターです。

ブーム当時、男子なら誰もが「アチャー」と叫び、お手製のヌンチャクを振り回していた昭和のあの頃。ご多分に漏れず私も彼に憧れ、町の空手道場に通ったものです。「アイドルにうつつを抜かしている場合ではない」と部屋の壁は屈強な男達のポスターに変わっていた（そっちの趣味はありませんが）ものです。何時しか長いサラリーマン生活ですっかり崩れていた体形を、少しでも変えてやろうと、始めたウエイトトレーニングも、気が付けば、もう十余年。ブルース・リーには遠く及びませんが、競技人ではなく、ゆる〜くトレーニングを続けています。重いものを持ち上げたり、マシンで負荷をかけたりして、黙々と同じ動作を繰り返すのですが、鍛えたい目的の筋肉を意識して使わなければ、期待した効果は得られません。運動の際、筋肉芸人のネタのようですが、鍛えたい筋肉と会話（おい、俺の上腕二頭筋よ）することが重要です。パンプアップしたり、バーンが感じられると、ちょっと嬉しい、ある種の病気です。（トレーニーの皆さんをディスってる訳ではありません、ごめんなさい）今年の春以降、コロナ禍で思うようにジムには行けませんが、そんなトレーニーあるあるの話に、唯一反応してくれて、ついつい仕事そっちのけで筋肉談義をしてしまう方（この方は病気ではありません）を紹介します。

次にバトンを渡すのは、そんな孤独な筋肉トレーニングを継続し、私よりも数段上の知識と理論をもって、実践されているトレーニング仲間、上町病院の村岡正浩さんです。

それでは、上町病院 村岡正浩さんにバトンタッチ！

総務報告（令和2年8月31日現在）

1. 高知県の会員数	<u>199</u> 名
2. 令和2年度会費納入者	<u>144</u> 名
賛助会員	<u>5</u> 社
3. 令和元年度会費納入者	<u>4</u> 名
4. 令和2年度新入会員数	<u>2</u> 名
(今月の新入会)	<u>0</u> 名
5. 令和2年度再入会員数	<u>0</u> 名
(今月の再入会)	<u>0</u> 名
6. 令和2年度退会者数	<u>5</u> 名
(今月の退会者)	<u>0</u> 名
7. 令和2年度転出者数	<u>0</u> 名
8. 令和2年度転入者数	<u>1</u> 名
9. 今月の会員異動	
なし	