

shaigaku

ひろば

第2号
2020年 No.2

特集 パラスポーツと理学療法士・作業療法士



学校法人 日本リハビリテーション学会

専門学校 **社会医学技術学院**

パラスポーツと理学療法士・作業療法士

専門学校 社会医学技術学院 学院長 山田千鶴子



学生の頃、車いすバスケットボールの試合を見たことがあった。その時、車いすに乗ってボールをゴールに投げ入れてみたが、全く擦りもしなかった。下半身が使えないと上半身も力を発揮できないことを、まだ理学療法士になる前に身をもって体験した。パラスポーツ選手の技術や力の凄さを実感したのは、その時が初めてだった。

車いすラグビーの練習を見たのはそれから10年ぐらい経ってからである。バスケットボールの選手よりもさらにガッチリした体格、車いすがぶつかり合う激しい音、ボールを保持したままで車いすを動かすスピード、驚くことばかりだった。選手達の強い闘争心、そして精神力。このとき、私の“障害者”のイメージは大きく変わった。障害者は確かに環境弱者かもしれないが、人間的には弱者ではない。環境さえ整えられれば、その能力はどれだけ伸ばせるのだろう。今まで、どこかに保護してあげなくてはいけない人達、と思い込んでいた自分を恥じた。

障害は個性である、などと言うのも抵抗はあるが、生活上の多くの不便を克服しながら、知力と体力を尽くして素晴らしいパフォーマンスを見せる選手達。どこかに障害があったとしても、スポーツのすばらしさ、伝わる感動には健常者のものと変わりはなく、時にはそれ以上かもしれない。

このようなパラスポーツには、多くの理学療法士や作業療法士達が、パフォーマンスの向上や体調の管理、義肢・装具や車いすの調整、競技で使用する自助具の提案などで、選手達の後方支援をしていることをご存じだろうか？

本誌をお読みいただいて具体的に何をしているのか分かると、健常者のスポーツとは違ったパラスポーツの奥深さを実感していただけるのではないかなと思う。

社医学ひろば 第2号 2020年No.2

[CONTENTS]

特集／パラスポーツと理学療法士・作業療法士	… 3
卒業生インタビュー	… 8
教員紹介	… 10
サークル紹介	… 12
東小金井カフェ&グルメマップ	… 14
トピックス	… 15

表紙について

今号の特集にご登場いただいた方々と「車いすラグビーワールドチャレンジ2019」の試合風景を組み合わせました。

本文をご覧いただき、パラスポーツがより身近な存在になれば幸いです。

(ひろば編集委員)



パラスポーツと理学療法士・作業療法士

東京2020パラリンピック大会を間近に控え、パラスポーツに対する関心が日々高まっています。パラスポーツに関わる職種は多々ある中で、理学療法士そして作業療法士は大きな担い手です。その役割や意義などについて、当学院卒業生やメダリスト、パラ選手等にお話を伺いました。



パラスポーツ×理学療法士

理学療法士の参画が当たり前になるように

赤岩 龍士さん 理学療法学科夜間部2000年卒業

理学療法士 / 富士リハビリテーション専門学校理学療法学科主任教員

スポーツ現場におけるPT

——パラスポーツとの関わりについて教えてください。

赤岩 社医学卒業時に初級障がい者スポーツ指導員の資格を取得し、20年にわたって地域を中心にポッチャなどのパラスポーツにおいてボランティア活動をしていました。専門性を高めたく、公認アスレティックトレーナー、公認障がい者スポーツトレーナー、中級指導員を取得し、現在は日本パラ・パワーリフティング連盟日本代表チームトレーナー、東京2020パラリンピック競技会場主任理学療法士として活動しています。

陸上競技や水泳大会の国際大会におけるトレーナー活動や全国障害者スポーツ大会へのチーム帯同、会場ボランティアなども行っています。

勤め先の富士リハビリテーション専門学校(4月から富士リハビリテーション大学校に改称予定)においては、学生にパラスポーツにおけるPTOTの役割やニーズについての授業を展開しています。

——東京2020パラリンピック競技会場主任理学療法士とは、どのようなことをされるのですか。

赤岩 スポーツ現場にPTがいるのがグローバルスタンダードになる中、理学療法サービスを提供する「physioroom」が各競技会場に設置されます。私はパラ・パワーリフティング会場のphysio roomで選手をサポートする予定です。ここではアスレティックトレーナーの資格を有していることも必要になります。

「障害者は運動しなければならない」

——きっかけは何ですか。

赤岩 車いすマラソンのハインツ・フライ選手が「健常者は運動したほうがよい、障害者は運動をしなければならない」という名言を残しました。

その言葉を知ったとき、目が覚めるような思いでした。これほど障害を背負った人の背中を押す言葉はなく、前に進む原動力を持ったメッセージだと感じたからです。

PTは対象者が障害をもったときに初めてサポートする専門職といっても過言ではなく、われわれがその



ナショナルトレーニングセンター（NTC）で行われた
パラ・パワーリフティングの合宿に同行



パラ国際水泳大会でも活躍

人の生き方に大きく影響を与える可能性があります。私自身、多くの患者さんや障害をもたれた方にさまざまなスポーツを紹介し、支援してきました。社会復帰にとどまらず、新たなことに挑戦する姿を見ることで、フライ選手の言葉を自分なりに還元することができてきたように思います。

——やりがいがありますね。

赤岩 社医学卒業時、当時担任だった山田千鶴子先生に「患者さんに夢と希望を与えられるセラピストになる」と宣言しました。今、やっと障害を持つ方へ、スポーツを通じ夢と希望を持っていただけるようになってきました、とお伝えしたいです。

——PTがパラスポーツに参画する上での課題はありますか。

赤岩 課題は山積しています。脊髄損傷の方への交代浴の有効性、脳性まひの筋力増強運動の方法と効果検証、各競技の特性と障害特性を踏まえたコンディショニングなど、健常者競技のように豊富なデータを基に確立された方法がありません。先行研究が非常に少ない状況です。

パラスポーツは医学的管理を含め、個別性が重要な分野ではありますが、スタンダードとなるさまざまな指標が必要な段階にあります。

加えて講習会の講師の依頼も、リスク管理やコンディショニングについて「パラスポーツ」という大枠で指定され、各競技種目に特化した内容を求められることはまだありません。

障害特性を踏まえた研究には、PTOTの知識と経験が必要だと強く感じています。同時に、多くのPTOTがパラスポーツに関心を寄せ、健常者スポーツと同様に効果検証を行い、提供する必要があると思います。

パラスポーツをブームで終わらせない

——東京パラリンピックにはどんな期待を寄せていますか。

赤岩 実は期待よりも不安の方が大きいです。時はパラリンピックムーブメントで、日々メディアでパラ競技が取り上げられています。

しかし、前回のリオ大会終了後、ブラジルではパラスポーツ施設は次々と規模縮小や閉鎖となってしまう、パラスポーツ人口も元に戻ってしまったという報告があります。

ただ、前々回のロンドン大会では障害者が「当たり前」にスポーツを楽しむ文化が深まったという話も聞いています。

東京大会もロンドンに続き、日本の障害者やパラスポーツへの意識が変わり「当たり前」な文化に成熟することを期待しています。

リハビリ専門職として、「当たり前」のようにパラスポーツを自分たちの専門領域と思ってもらえるよう活動を続け、情報を発信していきたいですね。

——本日はありがとうございました。



パラリンピックの歴史

原点は16人で始まったアーチェリーの競技会

いよいよ目前に迫った「東京2020パラリンピック」。そのパラリンピックの原点とされているのが、およそ70年前にわずか16名の車いす選手で行われたアーチェリーの競技会です。ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院で行われたもので、ユダヤ系医師ルートヴィヒ・グットマン博士の発案により開催されました。

グットマン医師は第二次大戦による戦傷者のために、アーチェリーをはじめ、ポロや卓球などのスポーツを積極的にリハビリに取り入れました。その一環として競技会の開催を思いついたそうです。

やがて国際競技大会へと発展し、国際ストーク・マンデビル競技会となります。参加選手、参加国が年々増え続け、オリンピックと同時期、同開催地での実施が1960年ローマ大会から実現。これがのちに第1回目のパラリンピックと呼ばれるようになり、1964年の東京大会へ続きました。

東京開催に尽力したのが国立別府病院(現、国立病院機構別府医療センター)の整形外科医である中村裕氏です。欧米視察で出会ったグットマン博士の「手術よりスポーツ」の考えに共感し、帰国後は大分県身体

障害者体育協会(現、大分県障がい者体育協会)を設立。1961年に大分県障害者体育大会を開催します。

これは障害者選手による日本で初めての競技会になりました。

当時の日本では、障害者の治療といえば温熱療法やマッサージがメイン。リハビリの概念がほとんど根付いていない中、健常者が行うものと思われるスポーツを治療に取り入れることに誰もが反対しました。

中村医師は周りを説得しながら1962年のストーク・マンデビル競技会に2名の車いすの選手を日本から参加させました。

これが注目を集め、1964年に東京で開催した国際ストーク・マンデビル競技会(第2回パラリンピック)は、日本で障害者におけるスポーツが大きく発展するきっかけとなりました。22カ国から約400人が参加し、日本からも53選手が出場。中村医師は「日本パラリンピックの父」と称されています。

56年の時を経て再び東京で開催されるパラリンピック。社会全体で障害者、パラスポーツへの理解が一層深まることが期待されています。



パラスポーツ×作業療法士

パラアーチェリー装具を夫婦二人三脚で開発

南 浩一さん

パラアーチェリー金メダリスト
リハビリテーションエンジニア
CGデザイナー

南 美伸さん

作業療法学科1985年卒業
作業療法士



パラアーチェリーとの出会い

——まず浩一さんが障害者アーチェリーを始めた経緯をお聞かせください。

(南浩一さん:南、南美伸さん:南)

南 体が不自由になる前はラジコン飛行機に没頭し、次第に鳥のように空を飛びまわりたいとハンググライダーに夢中になりました。けれど、24歳のときに飛行中に墜落して、頸椎6番を骨折してしまいました。

そのケガで国立機構村山医療センター(当時は国立療養所村山病院)に入院し、リハビリの一環として勧められたのが陸上とアーチェリーです。陸上では100m走

などに挑んだのですが、筋力が求められるので記録は伸びませんでした。

アーチェリーはパラリンピックの第1回大会から種目として組み込まれていて、日本の多くの病院にアーチェリー場がありました。でも初めて目にしたときは、手の指が動かない自分ができるスポーツなのかと思いましたね。

南 私にとって村山医療センターは学生時代に実習でお世話になった所です。リハビリの中にスポーツを積極的に取り入れていて、退院した患者さんも院内にある体育館に来たりするので、いつも賑わっていました。ここではパラリンピックに7回出場している土田和歌子

選手をはじめ、多くのパラアスリートを輩出しています。

障害に合わせて装具を工夫

——アーチェリーはすぐに上達しましたか。

南 入院中、アーチェリーの存在を知ることはできましたが、実際は退院してから取り組みました。矢を射る装具がなかなかつくれなかったからです。

装具そのものは電気さえ使わなければその人の障害に合わせてどんな工夫を施してもいいのです。そこで、指を使わなくても発射できる装具(リリーサー)を妻と一緒に開発しました。できないことを工夫とアイデアで補う。それが私のモットーです。

リリーサーはラジコンの原理を用いてつくっています。部品もラジコン用なんです。

南 南の頭の中には、理想的なリリーサーが描かれています。それを作っては試して、失敗しては作り直しての繰り返しです。1回試ただけで使えなかったリリーサーもあり、これまで数十個はつくってきました。



ご夫妻の共同作業でつくられたリリーサー

——そして浩一さんは1988年のパラリンピック大会に出場されます。

南 遊び感覚で楽しんでいるうちにどんだんのめり込み、天気が良ければ一日中練習していました。そのうち競技大会に参加するようになってソウル大会への出場を果たし、次のバルセロナ大会で金メダルを取ることができました。

南 もともとスポーツが大好きな人なので、体が不自由でもできるスポーツがあればと、ずっと思っていました。アーチェリーと出会い、最初は健康のために行う程度でしたが、やればやるほど上達していくので、見ている私自身も面白くなってきました。

これまでパラリンピックに5大会出場していますが、私も競技アシスタントとして同行しています。

パラリンピックに対する想い

——パラリンピックは浩一さんにとって、どんな存在ですか。

南 普段の試合には存在しない、「勝利の女神」というか、何かが潜んでいるような気がします。よい状態でそれまで進めてこれたのに「女神」に見放されたのか道具が突然壊れたり、勝てるはずがない場面で「女神」が出てきて勝つことができたり…。

東京2020パラリンピックは、3年前から目標にしていました。けれど足を骨折して、治った矢先に肋骨を折ってしまいました。参加は控えなさいという「女神」のお告げかもしれません。

今では僕のように指が動かないアーチェリー選手はほとんどいません。指が動かせる人にはかなわないと思うところもありますが、素晴らしいリリーサーができれば2024年のパリ大会出場を狙いたいですね。

——日本でパラスポーツを発展させるには、何が必要でしょうか。

南 選手層が厚くなるように人材を発掘することでしょうか。スポーツをしたことがない人も取り込むことが必要です。パラスポーツがメディアで多く取り上げられるようになったので、まず興味をもってほしいですね。

南 各地に設置されている障害者スポーツセンターに行ってみることも一法です。身体を動かすことは健康にもなるし、成績が伸びれば競技として取り組みたくなるかもしれません。

OTの方たちにとっても、障害者スポーツの現場でOTを必要とする場面がたくさんあることを知ってほしいですね。例えば頸椎損傷は暑熱・寒冷ストレスに非常に弱いので、試合環境を調整することが重要です。その対応だったり、パラリンピック会場のトイレの設計に関わったり。同じく会場に整備されるリペアセンターでもOTが活躍しています。

——ありがとうございました。



南さんが獲得した金メダル(バルセロナ大会)、銀メダル(団体・アテネ大会)

注目のパラスポーツ

WHEELCHAIR RUGBY

車いすラグビー



車いすラグビーは、四肢に障害を持つ人が車いすで競技するチームスポーツ。

車いす同士がぶつかりあう、その激しさは「マダーボール(殺人球技)」という異名を取るほど!

昨年10月に行われた「車いすラグビーワールドチャレンジ2019」(WWRC)で活躍した長谷川選手と島川選手に、その魅力と理学療法士の関わりなどについてお話を伺いました。

東京2020パラリンピックの前哨戦ともいえるWWRC。世界トップクラスの8チームが争う今大会で日本は銅メダルに輝き、次への期待が膨らんでいます。チームのメンバーでローポインター*の長谷川勇基選手に車いすラグビーの魅力を知ると、「車いすラグビーはハイポインター*の迫力やスピードに目が向いてしましますが、ローポインターが彼らの走る道をつくる、縁の下の力持ちとして動いているところも見たいですね」とのこと。実際に激しく走り回るハイポインターの島川慎一選手も、ローポインターの動きに注目してほしいといいます。

*ローポインターとは障害の程度が重い選手で主に守備を担い、一方のハイポインターは障害が軽い選手で攻撃を担います。



試合後、藤川先生を囲んでチーズ!

両選手は国内チーム「BLITZ」のメンバーで、当学院教員の藤川明代先生がトレーナーとして活動しています。藤川先生はこのWWRCにも帯同し、試合前の



WWRCでフランスチームと激戦!(写真右から長谷川選手、島川選手)

ウォーミングアップなどを行っていました。

藤川先生の存在について、「専門知識があり、障害についても理解しているので、トレーナーだけでなく理学療法士としても必要な存在です」(島川選手)、「試合中のケアや日常生活の介助などで大きく支えてもらっています」(長谷川選手)。

東京パラリンピックに向けた抱負を聞いたところ、二人とも代表選考はこれからと前置きした上で「2016年のリオデジャネイロ大会では銅メダルで悔しい思いをしました。東京パラリンピックでは金メダルしか目指していません。満員の観客の前で金メダルを取りたい」と、島川選手。ちなみに島川選手は、車いすラグビー日本代表が最初にパラリンピックに出場した時から4大会連続出場しています。一方、長谷川選手は「僕自身、経験が浅いのでまずはパラリンピックに出場することが目標。もちろん、出るからには金メダルを取り、次のパリ大会も目指しています」と、熱い意欲を見せてくれました。両選手の今後の活躍が期待されます。



ウォーミングアップを指導する藤川先生

輝く社医学卒業生

社会人として輝く先輩たちに、学生時代や仕事について伺いました。



Yoshiaki
Masubuchi

増渕喜秋さん

理学療法学科昼間部2004年卒業



整形外科 スポーツ・栄養クリニック代官山
Pilates Lab代官山
ジェネラルマネージャー

理学療法士×ピラティス 疾患の治療から予防&健康増進に活用

就職氷河期と言われる中、一般企業に就職したものの将来がイメージできず退社を決意。やりがいを感じるものは何かを考えたとき、理学療法士の働く姿を見てピンとききました。人の役に立つ仕事であり、サッカーを続けてきた中で成長期スポーツ障害のオスグッド・シュラッター病に悩んだ自分の経験も活かせると思ったからです。

社医学を選んだのは伝統があったことと、社会人からの受験であり、早く資格が取れる3年制であったことです。入学式で学院長から「小金井公園は桜の名所です。よく遊びよく学んでください」と言われたことをまさに実践し、学びたかった人体の仕組みを猛勉強、期末テスト後の打ち上げ、フットサルサークル、アルバイトと、忙しかったですが充実感満点の学生生活でした。

卒業後はアスリートの競技復帰をサポートするアスレティック・リハビリテーションを学びたく、Jリーグのチームドクターがいる総合病院に就職しました。そこで臨床PT業務の他に高校サッカー部のチームトレーナー帯同も経験し、もっと良い運動療法はないかと探求している中でピラティスに出会いました。器具を使ったピラティスの体験後の自分の体の変化に驚き、これは絶対リハビリに使える！と、またピンとききました。そこから1年かけて国際的なピラティスの指導者資格を取り、インストラクターとしても教える仕事を始めました。

現在は「医療の視点にフィットネスを」を理念とする整形外科クリニックにピラティススタジオを併設した環境で働いています。

理学療法士として、ピラティスインストラクターとして、子どもからお年寄り、プロやオリンピック選手といったハイアスリートのリハビリテーションやコンディショニングを担当。また、ピラティス指導者養成校の講師として、後輩の育成にも注力しています。

クリニックに薬局が併設されている光景がしばしば見られるように、これからはスタジオ併設が当たり前になる環境が増えていくことを目指しています。そこには当然ですが薬剤師ではなく、疾患に対するリスク管理ができる理学療法士が適任です。

疾患の予防や健康増進は、多くの楽しさや魅力がないと、人は続けられません。PT×ピラティスにはそれを補う魅力があります。

正しい姿勢とカラダの使い方を自らも実践できるプロフェッショナルとして、医療×予防で日本にもっと笑顔が増える環境作りを応援していきたいと思っています。



松崎洋二郎さん

作業療法学科1998年卒業



就労移行支援 就労継続支援B型
aloha 統括

目指したのは地域貢献と社会復帰のリアルな支援

祖母が障害を持っており、しばしば病院に同行していましたので、理学療法士や作業療法士、リハビリという存在が身近なものとして育ちました。

作業療法士を志したのは、作業によるリハビリに魅力を感じたからです。高校卒業後の進路を考えていた時に友人が理学療法士を目指していて、それなら自分は作業療法士になれば面白いのでは、と思ったのも理由です。

社医学への進学を決めたのは、夜間部であれば、昼間に働きながら学べる環境が整っていたからです。実際に1年目は倉庫作業を、2年目からは理学療法士の助手として働きながら通っていました。

学生時代は勉強、仕事の他にも多岐にわたって活動していました。ラグビー、ウクレレ、手話のサークルに所属して、さまざまな人と交流を持ちました。当時のサークルメンバーとは今でも連絡を取り合っています。

卒業後は病院や介護保険施設等に合わせて20年ほど勤めました。そうして作業療法士として働く中で、違う切り口から作業療法を生かせないか、また地域貢献ができないかと思い、何か新しいことを始めてみたいと考えるようになりました。

ちょうどその頃、高校時代の友人が障害を持つ人々の社会復帰による地域貢献をコンセプトにした起業を考えていました。それに協力させてほしい

と話したのがこの仕事を始めたきっかけです。

今では埼玉に3カ所と大阪にも事業所を設立し、4拠点で合計150名ほどの方に利用いただいています。精神障害のある方を中心に知的・発達・難病等の幅広い年齢層の方々と関わるので、学生時代から多くの施設で多様な人と接してきた経験がうまく生きています。

ここでは、畑仕事や箱折、ポスティングなどの作業を通して、利用者の社会復帰を支援しています。最近では、高次機能障害を持つ50代の男性に飲食店での実習に行ってもらいました。まもなく就職が決まりそうです。障害者の社会参加・復帰をリアルに支援することができるのは、病院や介護施設ではなく、こういう事業所だからこそだと思います。

事業所の利用者と接していると、社医学の授業や実習で教わったことを時々思い出します。一般的な作業療法士とは違う立場にいても、その経験が今につながっているからです。学生の皆さんにとっても、社医学での日々はいつまでも残るような、貴重で大切な経験になるでしょう。



感謝

理学療法学科教員
佐々木亮平



小学校1年生のとき、初めてできた友達に誘われてサッカーを始めました。ボールを思い切り蹴って、ボールが遠くに飛んでいくのが楽しかった記憶があります。そこから試合に勝っては喜び、負けては悔しがるなど感情を揺さぶられることが楽しくなってきました。

振り返ると、自分の世界を広げてくれたのがサッカーでした。地域のサッカークラブで他校の友達と関われること。地区や県の選抜で関われる友達はさらに増え、地域の選抜では県を跨いだ先に友達ができたことを嬉しく感じていました。また、全国大会や海外遠征を通じて日本、世界の人間と対戦できたことは今でも鮮明に覚えています。

人との繋がりが無い職業は皆無だと思います。スポーツを通して、SNSを通して、作品を通して、間接的に人との繋がりがあはずです。その中で直接人と人が関わる理学療法士、また学生との繋がりが多教育に携わることができて、不安や重圧よりも楽しさで満たされています。これも今までの出会いのおかげだと思っています。

よき出会いが人生を根底から変えることがある。そうあるよう日々を大切にしていきたいと思います。



こんな活動 教員

日本最難関試験への挑戦

理学療法学科教員
森田浩章



私の趣味は剣道です。気が付けば、初めて竹刀を手にしてから40年近くが経とうとしています。

皆さんは剣道の最高段位をご存知でしょうか？

以前は十段まで存在する時代がありましたが、現在は八段が最高位となっています。

剣道八段を取得するための審査は大変厳しく、合格率1%未満の日本最難関試験と称されています。そして、受験資格は七段取得から実に10年の修練を経て初めて与えられるのです。

昨年、私は七段を取得することができました。あと9年の修練を経て、八段に挑戦できます。

警察官や実業団に所属している方達と異なり、一般の社会人が八段を取得するのは並大抵のことではありません。――が、やってやれないことは無いと思っています！

良き師、良き仲間との出会いに感謝し、日々の修練を積み重ね、これからも剣の道を歩んでいきたいと思っています。



海釣りとお私

作業療法学科教員
福井健太郎



毎年9月に友人が住む静岡県富士市で釣りをします。浜や湾内からの投げ釣りで、釣れると非常に面白い。釣れる魚はサバやワカシ（ブリの子ども）といった青物やハタの仲間といったところ。浜で釣れた魚は食べるととても美味しいです。一方、食べられない、美味しくない魚や、フグやゴンズイといった毒のある魚も釣れます。そういった魚を釣り上げると非常に残念な気持ちになるのですが、何も釣れないよりはマシ。感謝しつつリリースします。

釣りの何が楽しいのか。まず、魚がかかると竿から「ビビッ」と振動が伝わってきます。引きが強いとそのやりとりが面白い。この魚を釣り上げることができるのか？ はたまた途中で魚が針から外れてバレてしまうのか？ 何が釣れたんだろう？ 釣り上げるまでドキドキです。

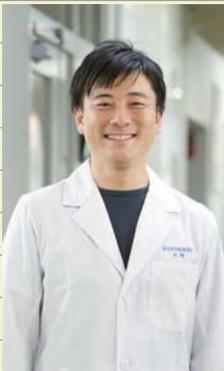
リハビリの仕事でも、初めて会う患者さんにはドキドキします。自分の治療で役に立つことができるのか？ 喜んでもらえるのか？ とても楽しみです。これから卒業していく皆さんも、職場の先輩方からたくさん学んで自信をつけ、ドキドキワクワクできるような介入をしていてもらえたらと願っています。



しています 紹介

初めてのことを楽しむ!!

作業療法学科教員
河野 崇



私にとって令和元年は新しいことが目白押しの1年でした。まず、人生で初めて教員になりました。そして今までは作業療法士としての対象者は脳卒中の方が中心でしたが、発達障害分野のリハビリテーションを始めました。

そして、もうひとつ始めたことがカレー作りです。私は子どものころからカレーが大好きなのですが、自分で作り始めたのは最近になってからです。

その時々気分によってスパイスを混ぜ合わせて作っていきます。時にはまるやかにハチミツを入れ、時には思いっきりレッドペッパーを入れて、ビックリするくらい辛いカレーを作ります。辛すぎてしゃっくりが止まらなくなるカレーを作った日もありました（これも初体験の辛さでした）。

そうした新しいことを体験していく中で、ふと思ったことがあります。初めてのことを経験するのは面白いということです。

もちろん初体験なので、上手くいくか失敗するか分からないという不安もあります。しかし、広く考えると人生がそもそも1回目なので、言ってしまうと「人間初心者」なので最初からうまくいくことの方が珍しいと開き直って、初体験のワクワクや自分なりの発見など、良い要素を見つけて存分に楽しもうと思っています。





shaigaku サークル 紹介

社医学の認定サークル
8団体のさまざまな
活動をご紹介します！



ぼくらは社医学で
最も綺麗な歌声を
響き渡らせる
サークルです～。



We are the most
Active & Aggressive
circle in SHAIGAKU!!



バスケットボールサークル

活動場所：屋上、市の体育館（不定期）
活動日時：毎週月曜日、時々市の体育館
活動内容：バスケの練習と試合。
他学年との親交関係を作るのも活動です。
やりがい：練習していた技を試合で使え
ると、最高に気持ち良いです！



フットサルサークル

活動場所：講堂
活動日時：毎週水・金曜日
16:30～18:00
活動内容：とにかく試合！
フットサルコートを借り
て活動したり、飲み会
などもやります。
やりがい：個性豊かなメンバーと
フットサルができること。
フットサルはコミュニ
ケーション！

私たちは社医学で最も
エキサイトなサークル
で～す！！

バレーボールサークル

活動場所：屋上
活動日時：毎週火曜日 17:00～18:00
活動内容：ゲーム、とにかくゲーム、
何度でもゲーム。楽しいので、
二人以上集まれば活動します！
やりがい：ボールを落とさないように繋
ぐのがExciting！
何度やってもドキドキワク
ワクです！



陶芸サークル

活動場所：OT室
活動日時：火曜日 21:20～22:30、
その他陶芸をしたい時
活動内容：手びねりや電動ろくろを
使用し、器やアクセサリ
ーなどを自由に製作。
作品は文化祭で販売しま
す。
やりがい：自分の手で作った物を購
入してもらうのは、感慨
深いものがあります。

ハモネプサークル

活動場所：講堂、補装具室

活動日時：不定期開催

活動内容：好きな歌をハモらせて歌うこと。皆でカラオケに行くのも活動です。学校行事の時は、皆の前で発表します！

やりがい：1つの歌を皆で歌いきること。練習から楽しいですが、発表する時はもっと楽しい！



社医学ストライカーズ

活動場所：講堂

活動日時：毎週火曜日 21:10~22:30

活動内容：キックボクシングを中心とした立ち格闘技、護身術を学びます。時々トレイルランニングをすることも。強くなれます！

やりがい：護身練鍛、健康増進、精神修養。

我々は社医学で最も消費カロリーの高いサークルである。



私たちは社医学で最も活発なサークルです!!



夜間部フットサルサークル

活動場所：講堂

活動日時：毎週水曜日と金曜日
21:10~22:30

活動内容：和気藹々とフットサル。技術よりも楽しむことが大事！

やりがい：チームプレイを決めたときのハイタッチ！
一人よりも二人！



俺たちはっ!! 社医学でっ!! 最もっ!!
うるさいほどに活気のあるサークルだあ!!



私たちは社医学で最もフレキシブルなサークルである。



ヨガサークル

活動場所：OT室

活動日時：金曜日 21:20~22:00
(月一程度、不定期開催)

活動内容：ゆっくりペースでヨガのポーズや呼吸法を深めています。

やりがい：とにかく勉強の疲れを癒せること。
まったりできるのがやりがい。

わたしたちは、社医学で最もゆるふわ~なサークルです。





東小金井

理作

カフェ&グルメマップ

社医学

Shaigaku

ひろば

Hiroba

Gourmet Map



このページでは東小金井に来たらずひ行ってほしいおススメのカフェをご紹介します！癒しの空間でほっと一息つかれてはいかが？

1, ocio Healingspace&café

心優しい夫婦が経営しているカフェ&リラクゼーションスペース。店内は落ち着いた雰囲気、ドリップからエスプレッソまで幅広く、充実したドリンクメニューと、手作りの焼き菓子が楽しめる。ミニライブ等のイベントも定期的で開催しており、居るだけでも楽しいアットホームなカフェ。

住所:小金井市緑町1-1-23

営業:10:00~19:00 定休日:木曜日、不定休あり



☞ 営業日はコチラでご確認ください



2, 珈琲や 東小金井工房

中央線の高架下に佇む秘密基地のような店内には、世界各国から集められたこだわりのコーヒー豆がズラリと並ぶ。その中からお好みの焙煎で自分に合った美味しいコーヒーを見つけてくれる

素敵なお店。店員さんも一つ一つの豆をととても丁寧に説明してくれるので、コーヒーが苦手なあなたもきっとコーヒーに興味を持てるようになる、そんな東小金井のコーヒー指南書。

住所:小金井市梶野町5-10R

高架下東小金井コミュニティステーションE04

営業:10:00~19:00 定休日:水曜日



3, すずのすけの豆

東小金井駅から徒歩2分に位置する焙煎した豆の香りが広がる、シックな雰囲気のお店。マスターが丁寧に淹れてくれる厳選した豆を使用したドリップコーヒーがおすすめ。エスプレッソメニューもあるので毎日通っているいろいろなコーヒーを味わいたくなる。

住所:小金井市東町4-43-12

営業:10:00~20:00 定休日:月曜日



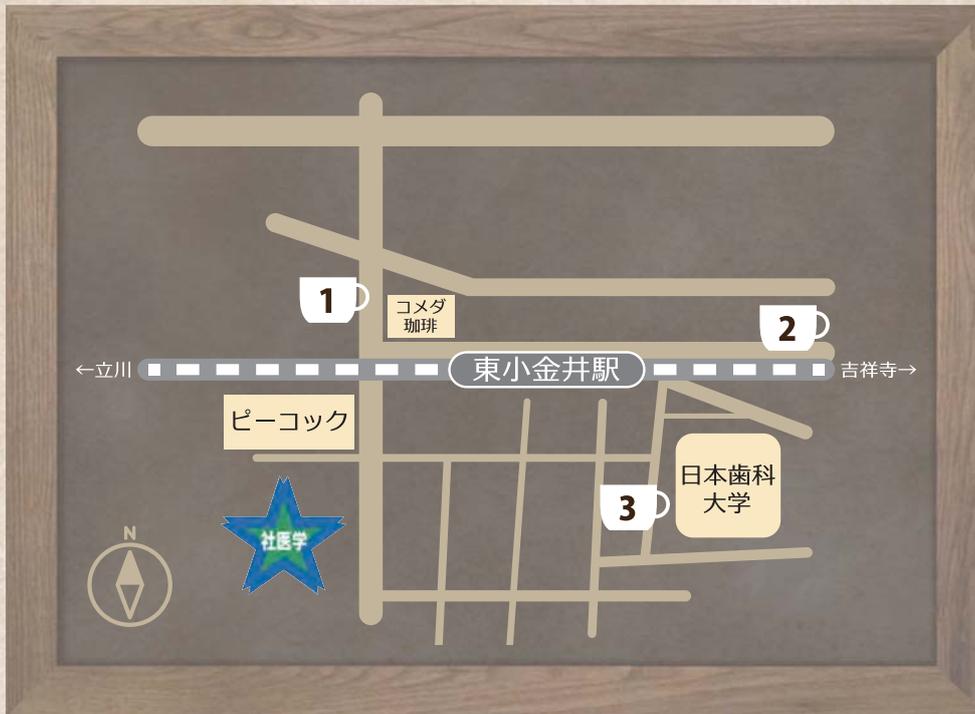
Hiyashi Kojanei Cafe & Gourmet Map



Writer

コジロー
@kojironoiecafe

理学療法学科昼間部3年生
最後まで読んでいただき
ありがとうございます。
ぜひ社医学で学びを深めて
ください！一緒に社医学
生活を満喫しましょう！



トピックス

「あすの我が町 育てよう医療・介護・福祉」 をテーマに全国フォーラムを当学院で開催



福祉フォーラム・ジャパン(会長・渡邊芳樹氏/社医学・評議員)は昨年10月、「あすの我が町 育てよう医療・介護・福祉」をテーマに全国フォーラムを開催(後援:小金井市、小金井市医師会、学校法人日本リハビリテーション学舎)。「地域包括ケア体制」「共生社会」実現への取り組みが披露され、会場の耳目を集めた。

「介護をめぐる課題と展望」と題した基調講演では厚生労働省老人保健局長の大島一博氏が登壇。次期介護保険制度改正の課題として①人手不足②介護需要を見据えた地域ごとの提供体制の在り方③認知症④財政の持続性などを挙げた。見直しのポイントは集い、互い、知恵を柱とした地域づくりにあると述べ、各自治体の事例を紹介した。

シンポジウムでは、「我が町的生活支援から看取りまで」をテーマに、国立市長の永見理夫氏、稲城市副市長の石田光広氏、武蔵野市副市長の笹井肇氏、奈良県生駒市役所福祉健康部次長の田中明美氏が出席。地域包括ケアを先導する自治体と

して、各自の取り組みが発表され、活発な意見交換も行われた。

フォーラムの最後は北海道・当別町の社会福祉法人ゆうゆう代表の大原裕介氏と毎日新聞論説委員の野澤和弘氏が「地域のピンチは、福祉のチャンス」をテーマに対談。街づくりと福祉を結び付けた事業を展開している大原氏は、子供からお年寄りまで安心して暮らせる社会を目指しているという。野澤氏は、地域共生社会には「我が事・丸ごと」がキーワードと述べ、身近な圏域ごとに生活課題を発見・解決したり(我が事)、一つの福祉事業所が高齢者から子供、障害者まで福祉サービスを提供(丸ごと)することが必要との認識を示した。



対談を行った大原裕介氏(右)、野澤和弘氏

shaigaku



広報誌「社医学ひろば」第2号 2020年 No.2
発行 学校法人 日本リハビリテーション学舎
東京都小金井市中町2丁目22番32号
TEL 042-384-1030 (代)
FAX 042-385-0118
発行人 宮武 剛
発行日 2020年4月