

それ行け!

ホグシルスタイル



幸せの実現へ向けて。～気づきのきっかけをつくる～

医療法人社団 みつわ整形外科クリニック

理学療法士 デイケア担当 石垣 大輔 先生 / スポーツ担当 吉野 直人 先生

下肢解剖・機能・役割

弊社モーションセラピスト 高橋 佑侍 (理学療法士、JARTA認定スポーツトレーナー 兼 講師)

幸せの実現へ向けて。

～気づきのきっかけをつくる～

みつわ整形外科クリニックでは、対症療法で痛みを取り除いて終わりということはありません。一番考えられているのは、患者・職員・地域という3つの幸せです。患者様の幸せを考えられたリハビリテーションでは、痛くなるプロセスに自分で気づいて自分で治していただくこと、自分で治す経験をしていただくことが大切にされています。一般患者、デイケア利用者、スポーツ選手と、目的も目標も異なる三者に共通していることとはなにか。みつわ整形外科クリニックでは、どのような考えでホグレルを活用して下さっているのでしょうか。共に理学療法士で、デイケア部門を中心に担当されている石垣 大輔 先生(以下 石垣)とスポーツ部門を中心に担当されている吉野 直人先生(以下 吉野)にお話を伺いました。

スポーツ選手への利用

～言葉は最小限に～

(吉野)

ホグレルの動きは、スポーツ時の動きとリンクするため、スポーツ選手にはとても使いやすいと感じています。

ホグレルは動きの中で、力を抜くべきところと、入れるべきところの調整が上手く作られていますので、選手にはその動きの感覚を掴んで欲しいと思っています。

最初に使い方を伝え後は、言葉での指導は少なめに意識しています。指導を受ける側にとって、一度に複数の言葉を言われると、かえって動きがごちゃごちゃになります。見本となる動きを見せて、まずは感じたままに動いてみるのがホグレルの特性を活かす上で大切だと考えています。

選手が間違った動きをしていても、まず自分でどう感じたのかを聞き、なるべく選手自身で修正してもらえる様にサポートします。

野球選手をみる事が多いですが、ディッピングなどは野球選手にとって必要な要素が多く含まれています。しかし、実際にやらせてみるとなかなか上手に出来ない選手は多いです。トレーニングの動きと、実際のプレー場面での悪い癖は同じ様に現れますので、ホグレルを実施しながら、動きの感覚を掴んでもらい、それをパフォーマンスに繋げていく様に考えています。また、ホグレルの使い方として、トレーニング前後やトレーニングの合間に導入する事で、他のトレーニングにも良い影響を与える事が出来ますし、現場にあるなら練習の合間でも良いと思います。その様にホグレルを活かしながら良い身体作りをしていきたいと考えています。

デイケア利用者への利用

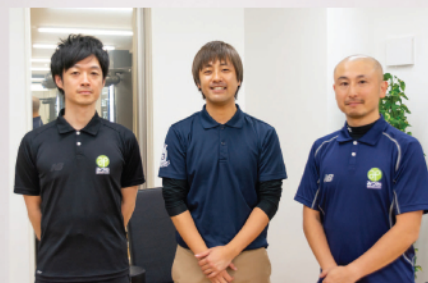
～身体を動かしやすくする～

(石垣)

デイケアは短時間型80分間で、4名の利用者をスタッフ2名で対応しています。ホグレルは各機種約3分ずつ使っていただき、利用者の身体の状態や硬さに合わせて、全てストレッチをメインに行っています。利用者は要支援1、2の認定を受けている方々ですが、80歳を超えた方も一人で使っていただいています。

皆さん最初は動くことに精一杯ですが、見守りながら少し声かけをするとうまい姿勢をとっていただけます。動きながら他のところにも意識が向けられることは、脳の活性化にも繋がります。とてもいいことだと思っています。動いていくうちに姿勢が崩れていくことを意識することで、普段からこうなるんだという気づきになり、日常でも気をつけていただけるようになりました。

長い時間運動ができ、運動後に気持ちよくなる機器というのは珍しいですね。ホグレルは、運動して辛い、しんどいということではなく、身体が気持ちよくなりやすいということが人気があります。



(左)吉野直人 先生、(右)石垣大輔 先生、(中央)弊社サポート部 山下





一般患者への利用 ～依存させない～

(石垣)
痛みの原因にもよりますが、炎症症状が落ち着いてから使っています。筋肉が緊張したり、不調となる原因は姿勢にあるのか、身体の使い方なのか。姿勢、患部、患部外、それらの繋がり、動作を見て評価します。動きの悪さを感じたところを改善していくために、徒手療法で少し調整をして変化が出るようであれば、セルフで動きを出していきますということでホグレルやストレッチを行っています。

(吉野)
リハビリでの治療は、徒手療法、運動療法、物理療法などが選択的に必要に応じて流れていく形になっています。痛みが強く運動が出来ない時期は、徒手や物理療法が多くなりますが、徐々に痛みが改善されていく中で、運動療法の割合も増えていきます。基本的に徒手療法、物理療法への依存は良くないと考えているため、出来るだけ早期から自ら進んで出来る運動へと進めたいと考えています。その中で、ホグレルはこんな事も出来るんだという自信につながるツールの1つとして役立っていると考えています。

(石垣)
自分で気づき、自分で良くしてもら。自分の身体がどうして痛くなるのかという紐解きができることで、運動に対する意味合いやモチベーションが上がり、意欲的に動いてくださる方は多いです。ホグレルは使っていると気持ちが良いので皆さん継続されています。身体は動かすことである程度までは変化が見られますが、その先の変化は、本人の变えたいという意識によって異なってくるのではないかと思います。

(吉野)
自分の身体を自分で良くして、皆さんに幸せになってもらいたいです。

緩めるということ ～動きと操作を学ぶ～

(石垣)
「緩める」という言葉の表現は難しいと思います。

(吉野)
身体の良い状態というのは、アウターマッスルとインナーマッスルのバランスが取れている状態です。痛みがあったり、痛みを起しやすやすい身体はアウターマッスルが硬くなっていたり、過剰に働きやすくなっています。特に身体の中心に近い部分(背骨、肩甲骨、骨盤、股関節など)にあるインナーマッスルが働きやすい環境にすることが大切であると考えています。これは、スポーツ選手だけでなく高齢者にとっても一緒です。年齢やスポーツレベルなど、求められている動きのレベルは変わりますが本質的には同じと考えています。

ホグレルは可動域だけでなく、働いて欲しいインナーマッスルにもアプローチする事ができます。トレーニングという鍛えるイメージが一般的だと思いますが、身体の中心から動きやすさを作っていく、動きの感覚を取り戻してもらう事がトレーニングにおける大事なポイントだと思います。「緩める」というのは、単に柔らかくなるだけでなく、動きに必要なインナーマッスル、アウターマッスルが適切に働きやすい状態を作る事であり、ホグレルはその目的に対してアプローチできるトレーニングだと思います。

コンディショニングの考え方 ～ホグレルの活用～

(吉野)
トレーニングが終わった時に、動きやすくなったという感覚を持って終わる様にホグレルを活用しています。

ウォーミングアップやクールダウン時、またはホグレル以外のトレーニングの合間に入れたりしています。

(石垣)
「良い環境・良いパフォーマンスを発揮できる良い状態をつくる」というのがコンディショニングの定義でもあると思います。一般的にもコンディショニングは、運動の前後に行うものというイメージがあると思いますが、トレーニングの合間にホグレルを利用することで、良い刺激や可動域の確保などを行うことができます。その効果によるパフォーマンス発揮の違いはぜひ体験していただきたいです。合間のコンディショニングに、少しでも効果があることを実感していただき取り入れていただければ、より良い身体環境の中でトレーニングができるため、怪我予防にも繋がると思います。

(吉野)
課題や量は、そのケースによって適時変化させながら行っています。見た目は同じ様なことを行っても、動きに注意を払って行うか、無意識に素に行うかで運動としては大きく変わります。クールダウンならあまり考え過ぎず、素に行う方が効果的であると思います。トレーニングを良い身体で終わる事が次のトレーニングへのモチベーションにも繋がりやすいため、ホグレルをクライアントの状態に合わせて、トレーニングからクールダウンまで幅広く用いています。

患者様との会話 ～気づきのきっかけをつくる～

(石垣)
気づきをどう作るかという中で、一つ的手段としてホグレルはとてもマッチしています。ホグレルを使っていて、アスリートの方がより細かい気づきまで感じられることはあると思います。もう少し抽象的な気づきで、身体が軽くなる、運動したら気持ちいいなど、年齢や人によって気づきの度合いには個人差があります。どちらにしても、これが正しいという考え方はなく、よくなれば良いという基本的な考え方が変わることはありません。

(吉野)
誰でも動きやすくなったら絶対に嬉しいと思います。器械を使ってある程度の動きを再現することができれば、レベルは異なっても動作自体は安定していきます。

(石垣)
鍛えるということのメッセージ性は強いと思いますが、鍛えるためにも身体が良い状態であるという前提条件は大切ではないかと考えています。前提条件の整っていない状態でパワートレーニングを行うと、身体のバランスは余計に崩れてしまいますよね。その状態で練習を続ければ怪我もしやすはずで。選手は、日々身体を整えることに集中して練習ができると、良い結果がついてくるのではないかと思います。

年配の方も同じです。しっかり筋肉をつけましようと言われることが多いと思いますが、歩くだけでも筋肉がつく人、落ちてしまう人がいますよねという話をさせていただきます。筋力が落ちてしまうのは上手く使えていない可能性があるということで、少し身体を整えて力が入りやすくなることを実感していただくことで、その大切さを感じていただいています。ホグレルで力を入れたり抜いたりすることが上手くできるようになることも整えることの一つであることをお伝えしています。言われたことをそのまま行うのではなく、しっかりと身体の繋がりが関係性を伝えながら変化をつくり、本人に体感してもらうこと、原因は患部だけにあるのではなく、全身から整えていった方が良いということに気づいていただくことができたいと思います。

指導しすぎずに自分で気づいていただくことや、気づききっかけをつくるという軸の部分は、一般、デイケア、スポーツとすべてに共通しています。対症で痛みをとって終わりにするのではなく、痛くなる原因に自分で気づいていただき、自分で適応・対応しながら治していただくことが当院の本当のコンセプトかもしれません。気づきの感度を上げて、幸せになっていただけたらと思います。



ホームページ
<https://www.mitsuwa.clinic/>



掲載写真の選手情報
サッカー 大津一貴選手
<http://www.kazutaka-otsu.net/>

