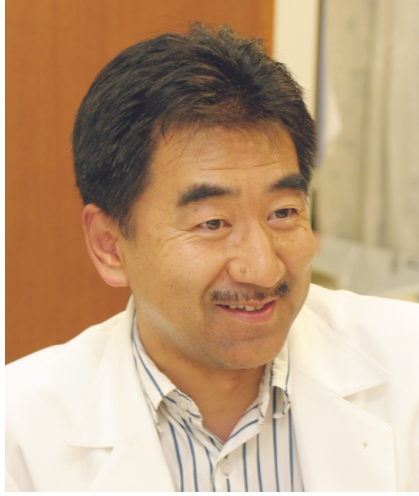


## 「家庭医」の 実践に取り組むクリニック

第5回  
アクティブ&リハビリ・  
コンディショニング



院長 梅沢義裕先生

昭和58年岩手医科大学卒業後、医療法人鉄蕉会亀田総合病院理事などを経て、家庭医の研修を終了。平成15年7月には、田園調布ファミリークリニックを開業する。

### 家庭医とは？

- どの病院のどの診療科に行けばいいのかわからない、迷ったことがある人も多いはず。家庭医とは、従来のような内科、小児科、婦人科などのように、その科しか診ないという専門分野に分かれた診療ではなく、総合的に診療、診察を行うシステム。梅沢先生は田園調布で家庭医を実践し、「家族まるごとのかかりつけ医」として信頼を得ています。

動きはゆっくりですが、偏りのある部分にはつらい姿勢もあります。矢野さんは3回通ってこられた姿勢が自然にできるようになりまして



「セラピーマスター」を使って運動を補助。普段できない動きをします。



指先を使って矢野さんの硬くなっている部分をときほぐす石井さん。矢野さんの体の自然な動きを呼び覚まします。

# 医療上のケアだけでなく、生活全体の コンディショニングを整える

病気ではないけれどなんとなく体調が悪い、骨にも筋肉にも異常がないのにしつこい腰痛や肩こりが取れない、子育て中でフルに体を使っているママたちからはそんな悩みが時折聞かれます。もしかしたら姿勢や歩き方、体の動かし方に偏りがあるのかもしれない。フィジカル・セラピストの力を借りてみませんか？

### 病気ではないけれどつらい

大田区在住 矢野梨恵さん

今回のフィジカル・ケアを受けるのは田園調布在住の矢野梨恵さん。以前から肩こりと頭痛に悩まされることが多かったのですが、子育てをするようになってからますますひどくなって、吐き気までするようになってしまったのだそう。

「病気ではないかと心配になって梅沢先生に相談したところ、特に病気ではないということでした。でも、症状を改善させなければつらいでしょうということなのでこのスタジオを紹介していただいたんです」

矢野さんが取り組んでいるのは、アクティブ&リハビリ・コンディショニング。フィジカル・セラピストの指導のもと、セルフエグザサ



理学療法士  
(フィジカル・セラピスト)  
石井美和子さん

### 生活コンディショニングを整えるのは健康の基本

石井さんは理学療法士として以前は10年間病院に勤務していました。病院の理学療法士は病気あるいは病後の人を対象にセラピーを行います。アクティブ&リハビリ・コンディショニングでは必ずしも病を持った人が対象とは限らないといいます。

「病院でのリハビリが終了してリハビリの場がない人もいますが、たとえばダンスをされる方が体の軸を整えたい、陸上の選手でいつも同じところが痛くなるからなんとかしてほしい、病気じゃないけれどもつらい部分がある、といったさまざまな目的を持った人がいます。ですから、悪いところを治していくというよりは正しい姿勢や動き方をマスターして生活そのものをコンディショニングしていくという考えなんです。同じゆがみや痛みがあっても、体の状態や生活の仕方によってチョイスする運動と組み合わせは違ってきます。またこのプログラムは私たちがお手伝いはしますが、最終的にはその人に合った正しい体の動かし方をマスターしていただくのが目的ですので、主体的に取り組んでいただくのが望ましいと思います」



矢野さんは1歳8カ月のお子さんのママ。ご主人が院長を務める歯科医院に歯科衛生士として勤務しています。歯科医院が田園調布ファミリークリニックと同じビルに入っている縁で、家族全員が梅沢先生にお世話になっているそうです。

イスあるいは簡単な器具を使ったエグザサイズで体のゆがみを直し、全身状態を整えるものです。細かいメニューは一人ひとりの症状と状態に合わせて、矢野さんの場合は肩こりと頭痛の改善を中心にしたメニューです。首を伸ばしたり腕を上げたり、猫が伸びをするときのようなポーズなどをセラピストの石井さんの指導と補助に従ってたっぷり時間行います。矢野さんは今日で3回目。感想を聞いてみました。

「ゆっくりとした動きですが普段動かしな部分伸ばすことができても調子がいいです。症状も軽くなりました。マンツーマンでじっくり指導していただけるので、一つの動きがよく理解できて、普段の姿勢も気をつけるようになりました」