

# ボーン&ジョイントダイジェスト

第二号

(骨・関節研究会新聞)

平成20年4月26日発行 発行:NPO法人 骨・関節研究会

## はじめに NPO法人 骨・関節研究会代表 大久保 俊彦

骨・関節研究会の活動のひとつとして、体操倶楽部が設立、開催されました。会員は手術を受けた方々がほとんどですが、皆さん真剣に、そして楽しく参加されているようです。以前、学会発表に提示する資料として、術後の患者さんの体の動きを調べておりましたと、必ずしも骨きり術や人工関節の術後“あるべき能力”通りの機能が出ていませんでした。

ところが、その後、エクササイズを独自に指導しますと筋力や体の動きはかなり改善し、反対側の健常な脚より筋力がつくことがあると判りました。筋力エクササイズと同時に、平衡感覚も刺激しますと、さらに効果が上がりました。又、病院のリハビリだけでは不十分な事も解りましたので、退院後に独自のエクササイズをする事を、フィットネスプログラマーにお願いできないかと考えました。ただ、医療とフィットネスとの隔たりは大きいでしょうから、協力してもらうには、知識を分かち合う事が必要です。しかも日本では初めての事ですので、手本もありません。

そこで、医療側が積極的に指導し働きかけることで、エクササイズ指導者も会員(患者)の体の機能が良くなる過程が良く解り、さらに深い興味やアイデアが沸き、活発な活動へとつながると考えたわけです。それは何回も話し合い、知識を伝達しあい実現してきたわけですが、現在の社会情勢の中で、患者さんが、行い難いものであったエクササイズをさらに気軽に、安全に、楽しくできるものにするべく尽力したいと思っております。



人工関節関節のエキスパートBernasek先生との会食の様子。「銀座で修行」という評判に期待満々で来店した寿司屋。結果、見事に裏切られました...

## 医療と運動のコラボレーションについて

## BJL体操倶楽部

★これまでは「医療」と「運動」の間には、かなりの溝があるように思っておりました。

医師は医療の立場から(想像ですが…)、フィットネスに携わる者は運動の立場からでしか「健康」に関しては考えていなかったのが現状だったと思います。実際にコラボレーション出来るとは思っていませんでした。

### インストラクターのご紹介



山口 玲香さん



渡部 雄治さん



山本 和江さん



「体操した後は体がかかるーい!」

双方ともに目指すところは同じなのですが「方法」と「方向性」が違っていただけだった事に「BJL体操教室」を立上げ「医療を裏打ちされた運動」により気付かされました。

座れなかった方が座れるようになったり、仰向けに成れなかった方が実行出来るようになるのを目の当たりにして一番驚いているのは指導している我々の方です。



人工関節手術後なのに動きは軽やかですよ!

## 第4回公開市民講座のダイジェスト

昨年11月17日に第4回公開市民講座が、都筑公会堂で開催されました。  
第4回も参加者100名以上と大盛況でした。

和田先生からは、「膝の痛みに対する運動」を中心にお話が有り、希望者を交えての実演指導行って頂きました。簡単な道具・動作で行える運動でも、非常に効果が高い事が良く分かりました。

大沢先生は、日頃から皆さんが気にしている「姿勢と腰の病氣」をトピックスに、正常な脊椎について分かり易くお話があり、全員の背筋が「ピンッ」と伸びたことがとても印象的でした。  
毎日姿勢正しく生活しましょう！



恒例の会場参加型エクササイズは、いつも大盛り上がり！

また、いつも軽快なステップで会を盛り上げて下さっている、スポーツサンクチュアリ・川口の先生方からは、「バランスを保つには」・「バランス感覚を強化するには」という2点から、会場参加型の軽いエクササイズの紹介、力を分散させる事の必要性や、バランス強化の反復練習などについて指導が有りました。

そして、大久保先生からは、股関節周囲の筋肉についてのお話や、今現在、関節疾患に悩まされている方たちの為に、骨切り術・人工関節置換術について、実際の手術画像を交えて分かり易くお話があり、手術後に得られるメリットについても丁寧にお話頂きました。

今回は、片足に骨切り術・もう片足に人工股関節置換術を受けられ、現在は社交ダンスクラブでダンスを楽しんでいる中田さんにダンスをご披露頂く事も出来ました。手術後の自分をイメージする事が出来て参加された方達も希望が湧いていました。

大久保先生の手術により、多くの患者さんが健やかな時間を取り戻すことができました。



「すべては、患者さんのために...」

これからも大久保先生のチャレンジは続きます！



和田先生のリハビリ指導患者さんからも大好評！



手術のデモンストレーションの様子みなさん人工関節に興味津々...説明を聞く姿は真剣そのもの！

全体を通じ、会のタイトルである「あの頃に戻ろう～自由に動ける楽しさを求めて～」を良くご理解頂いたのではないかと思います。

その他にも、実際の人工関節などを展示している会場での擬似手術のデモンストレーションやVTR上映、午前中の下肢機能測定などがあり、皆楽しみながら学んでいました。

第1回から第4回までを通じてとても印象深いのは、参加者の方達も積極的に質問し、先生方も一つ一つ丁寧に分かり易くお答えになっている事です。

回を追うごとに、この会の必要性を感じています。

手術室前にて撮影

## 第4回アンケート結果より(参加された皆様からの声)

- ・非常に刺激的で、人間の英知を感じました。(30代女性)
- ・本日来れなかった方に伝言いたします。皆様に感謝の気持ちで一杯です。(50代女性)
- ・ダンスを見て嬉しくなりました。若い頃にやっていたダンスやスキーがまたできるかと思うと楽しみになってきました。(50代女性)
- ・以前から楽しみにしており、自らトレーニングするため、パワーをもらいに来ました。(50代男性)
- ・私ももっと複雑な運動を試してみようと思います。(70代男性)
- ・せっかく教えていただいても忘れてしまうので、狭く、深くの内容がよいですね。(50代女性)
- ・自分の機能がどのくらいかわかったので、なるべく身体を動かし、心掛けたと思います。(50代女性)
- ・大久保先生の素晴らしい技術だけではなく、たくさんの方の素晴らしい技術とサポートのお陰で、今の生活ができるということを再認識し、改めて感謝です。(60代女性)
- ・手術のデモンストレーションは、怖いけれど興味があり、見入ってしまいました。(50代女性)
- ・手術の動画を初めて見ました。実に感動的でありました。(70代男性)

## 突撃インタビュー 中田さんのお話

前回の公開市民講座で、美しいメロディーにのり優雅な社交ダンスを披露して下さった中田さん。きつとご覧になられた方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな中田さんにお話を伺うことができました。

まず、公開市民講座で社交ダンスを披露された感想を伺うと、「人前で踊る緊張感とワクワク感がたまりません。今までの練習の成果を多くの皆さんにお見せすることができて、本当にうれしいです。」とイキイキとした表情で話して下さいました。

次に、社交ダンスを始められたきっかけについて伺うと、過去の辛い経験を打ち明けて下さいました。中田さんは、やっと歩けるといふ最悪の状況で、大久保先生を訪ねた...と言います。

その当時のことを大久保先生に伺うと、中田さんは状態はX線において右は末期関節症、左は進行期関節症(末期に近い状況)と診断されたそうです。その為治療は、両足の人工関節手術も止むを得ない状況ではありましたが、ご本人の希望もあり、左は寛骨臼回転骨切り術を行いました。そして、手術後については個人によって扱いは異なりますが、関節を動かしながら治していくことを提案されたそうです。

そんな時、偶然にもご近所のダンススタジオからお誘いを受けたことが、社交ダンスとの出会いのきっかけとなりました。「リハビリのつもりでやってごらん！」との先生の言葉に好奇心をくすぐられ始めることになったそうです。社交ダンスは男性のリードで左右の体重を移動すればいいので女性にとって都合がいいそうです。



皆さんも一緒にやりませんか？



一緒に汗を流しているダンススタジオの皆さんと...

また、社交ダンスは自然にバランスをとろうとするので、平衡感覚を養うのに適しているといえます。

インタビューの最後に中田さんは、「今は週一回のレッスンが待ち遠しくて仕方ありません。こうして自分が社交ダンスを通して、充実した生活を送ることができるのも、信頼できる大久保先生にお会いし手術をしていただいたからこそだと思っています。本当に心から感謝しています。同じような悩みを持っていらっしゃる方は、是非、勇気を振り絞って手術を受けてもらいたいと思います。」と話して下さいました。

# 「変形性ひざ関節症の“専門家”を目指して」仲整形外科院長 仲 克巳

運動療法に力を入れています！～変形性ひざ関節症の“専門家”を目指して～

変形性ひざ関節症とは、年齢とともに関節軟骨が変性して、関節が変形してしまう疾患です。この疾患による痛みは、基本的には関節の変形に応じて見られます。整形外科的アプローチとしては、消炎鎮痛剤(痛み止め)、湿布、塗り薬、関節注射(ステロイド・ヒアルロン酸)、装具療法(足底板・サポーター)、物理療法(いわゆるリハビリ)、運動療法、手術(内視鏡下病巣切除術骨切り術人工関節置換術)です。その他の分野からのアプローチとしては、鍼(針)、灸、マッサージ、キネシオテープスパイラルチューブ、かかとなしのサンダル、インソール、最近注目されている健康食品(コンドロイチン・グルコサミン)などがあります。また、運動療法として、真向法、きくち体操、自彊術、足もみ法、つえつえクラブ、転倒防止のためのボールを使った体操(ガンバルーン体操など)、理学療法士による徒手の手技も用いた運動リハビリ(DSISPNFなど)、徒手療法(整体術)、などたくさんあり、患者さん自身がいろいろな情報を得て、実際に試してみることも大事な事だと思います。

私は整形外科医ですが、変形性ひざ関節症の“専門家”として、整形外科的治療をさらに追及する事の他に、他の分野の情報をより多く集め、より深く勉強して、患者さん一人一人の症状に合った治療やアドバイスをしていきたいと考えています。運動療法については、関節の動きを改善し過剰な負荷のかからない日常生活動作の獲得を目指しています。



プロフィール: 仲整形外科 院長 仲克巳(医学博士)  
昭和59年 金沢大学医学部卒業同 整形外科入局  
平成6年～平成16年3月 横浜栄共済病院勤務  
平成9年～同病院整形外科部長として勤務  
平成16年 仲整形外科 開業  
大久保先生とは飲み友達で、一緒に海外の学会  
に行くなど親睦が厚い 趣味: ジョギング・サッカー

仲整形外科  
横浜市港南区港南台7-42-30  
サンライズ港南台1F  
TEL 045-830-6789

## インフォメーションコーナー

### ●●●ピースカフェの取材を受けました！ ●●●

医療機関に設置されている健康雑誌として有名な「ピースカフェ」に大きく取り上げられました。今回は「どこまで若返る？ 私のからだ」というタイトルで、大久保先生より、NPO法人設立に対するお考え、今後の活動についてなど、興味深い話題について掲載されています。

#### 掲載:「健康」と「医療」の情報誌 ピースカフェ

2008年3月号 vol.22 p.10 「ピースカフェの家庭の医学コーナー」

詳しくは<http://www.peace-cafe.jp/>をご確認ください。

### ●●●BJL体操クラブのご案内 ●●●

5/11(日)、15(木)、25(日)、29(木)13:30～ 大口東総合病院 1階 受付

詳しい内容をお知りになりたい方は、別紙(ご案内状)をご覧ください。

ご興味・ご質問のある方は、是非お気軽に現地にお越しください。

### ●●●ホームページのご案内 ●●●

「横浜股関節研究会」、「NPO法人 骨・関節研究会」のホームページを開設いたしました。市民公開講座に関するお知らせだけでなく、皆様に有用な情報の掲示や医療の質問にEメールにてお答えするコンテンツなどを設けております。是非、アクセスしてみてください。

・横浜股関節研究会ホームページ: <http://home.f08.itscom.net/hipjoint/>

・NPO法人 骨・関節研究会ホームページ:

<http://home.s04.itscom.net/kansetu/index2.html>

