

# 駿東新聞 第142号 H30.12月

発行人▷医療法人社団 沼津市高沢町6-1  
 すんとおる TEL▷055-922-8855  
 URL▷http://www.sunto-seikei.jp

★ 2018年も残り半月ですね。今年も駿東新聞をご愛読  
 いただきありがとうございました。さて、今年最後の新聞は誰  
 でしょうか!? どうぞー★★



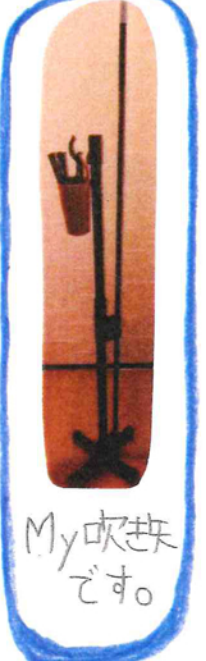
## 2018年を振り返って 理療安保



□ みなさんこんにちは。服装は真冬モードの理学療法士安保  
 雄太です!!今年もあおかとなりましたが、この1年みなさんどう過  
 ぎされたでしょうか?リハビリを通して少しでもより良い生活を送ること  
 のでできる手助けとなれていたり幸いです。さてさて僕の2018年と  
 言いますと、新しいことを始めた年でした。今回はそのことについて少  
 しお話させていただきます。

□ 半年前から友人の薦めで体作りやいろいろな人との交流を兼ね  
 て、フライングディスク競技とスポーツ吹き矢を始めました。どちらもあ  
 まり聞き慣れないスポーツだと思っておりますので、ご紹介します。

○ まずフライングディスク競技とは、円盤(ディスク)を使って様々なス  
 ポーツを行うもので、バスケットボールとアメリカンフットボールを合わせたよう  
 なアルティメット、ゴルフをディスクで行うディスク  
 ゴルフなど柔らかく当たっても痛くないディスクも  
 あるため、最近ではドッチボールのディスク片版である  
 ドッチビーを行っている小学校もあります。また、障害者スポーツとしても  
 確立されており、競技人口は年々増加しており、特にアルティメットとい  
 う競技はお隣富士市の富士川にて世界大会が行われています!!



My吹き矢  
です。

次にスポーツ吹き矢についてです。こちらは年齢や障害  
 の有無を問わずできる健康スポーツとして注目されています。  
 点数の書いてある的を狙って吹き矢も吹き、得点を争う競技  
 となっています。激しい動作がないため運動が苦手な方でも  
 楽しみ、息を吹く動作で腹式呼吸を意識することになり、  
 肺炎や誤嚥(ごえん)の予防にもなります。また、点数計算を  
 するため、脳トレの効果もあるとのこと。段位や大会もあ  
 り、僕は来年5月にある県大会に向けて日々楽しく練習をしてい  
 ます。またどちらのスポーツでも様々な年齢・職種の方々  
 □ と交流し、情報交換の場としても役立てていますので、リハビリを  
 □ 通してみなさんにお伝えできればと思います。  
 □ 来年もより良いリハビリを提供できるようにいろいろな事に挑戦し  
 □ ながら精進していきたいです。理療一同頑張っていきますので、よろし  
 □ くお願いいたします!! それでは、よいお年を!!