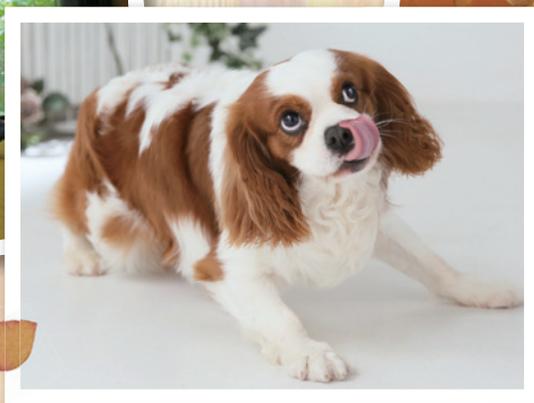


# みらい

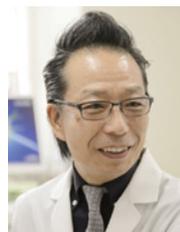
田名整形外科クリニック  
上溝整形外科リハビリクリニック

Vol.68



## 「夢」目標を見つけませんか

上溝整形外科リハビリクリニック 院長 千葉昌宏



今回は「ルーティン」の話をしました。集中力を高めるために、スイッチの入れ方を考えようという話でした。自分に合ったスイッチ（ルーティン）は見つかりましたか？ 時に「自己分析」をして自分を高めることは楽しいことです。

今回は「夢」目標設定の話です。「目標設定」と何が良いのでしょうか？ やる気（モチベーション）が高まります。

さて、今年のサッカー・ワールドカップで、日本は大活躍をしました。世論の「夢のような目標」は一次予選リーグの突破でした。強豪国ばかりなので、大方の予想は予選リーグ敗退でした。もちろんです、「夢」ですから、実現できそうな高いところに「目標設定」をするのです。

ちょっと待ってください。選手の「夢のような目標」は何だったのでしょうか？ 実は「ワールドカップで優勝すること」だったのではないのでしょうか？ 目標にはこのように「夢のような目標」と、もう一つ自身自身の「得意技の目標」があります。

選手の「得意技の目標」は「ワールドカップで活躍して海外のチームに移籍すること」「点を取ること」「日本代表を目指す子供たちのためにプレーすること」「得点につながるパスを出すこと」「失点しないこと」など個々で異なっていました。皆自分の得意技が違うので「目標」も異なるのに決まっています。今回の試合では、個々の「得意技の目標」が達成され、互いを尊敬してコミュニケーションを取ることにより、チームプレーでできることがわかりました。その結果「一次予選を突破する」という「目標」を達成できたのです。

決勝トーナメントでも選手たちの「得意技の目標」がはっきりしていて、やる気に満ち、全員が1つになっていました。感動しましたね。私は涙が止まりませんでした。「優勝する」という「夢のような目標」は楽しみにとおきましよう。

皆さん、我々も自分の「得意技の目標」という1つ大きな「夢のような目標」を見つかけませんか？ 人生が豊かになると思います。

# 教えて! 理学療法

●リハビリ科長 田中 理文



今回は、当院で行われている<sup>けんいん</sup>牽引療法について簡単に説明します。

<sup>けんいん</sup>牽引療法の目的は、<sup>じんたい</sup>筋肉や<sup>けんたい</sup>靭帯などの強い張りにより、<sup>けん</sup>血の巡りが悪くなったための痛みや、<sup>じんたい</sup>異常な<sup>けんいん</sup>筋肉の活動などの改善目的で、<sup>けんいん</sup>ストレッチ効果および<sup>けんいん</sup>リラクゼーション効果を得るために行います。

当院では、<sup>かいだつけんいん</sup>介達牽引と<sup>けんいん</sup>いて、<sup>けんいん</sup>体にベルトで骨を固定して、<sup>けんいん</sup>目的とする部分を<sup>けんいん</sup>牽引する方法を採用しています。<sup>けんいん</sup>牽引による作用としては

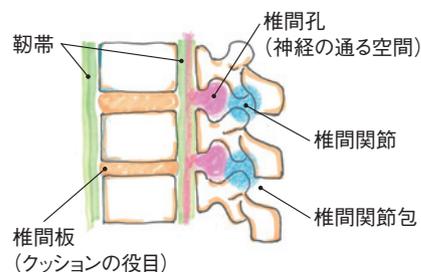
① <sup>けんいん</sup>椎間板という背骨のクッションの<sup>けんいん</sup>圧迫を軽減

② <sup>けんいん</sup>椎間関節という背骨の関節にかかる<sup>けんいん</sup>圧迫の軽減

③ <sup>けんいん</sup>神経の通り道を広げることで<sup>けんいん</sup>神経への血液の循環の改善

④ <sup>けんいん</sup>靭帯や<sup>けんいん</sup>筋肉を適度に伸ばすことで<sup>けんいん</sup>血流の改善

<sup>けんいん</sup>牽引の効果としては、<sup>けんいん</sup>筋肉や<sup>けんいん</sup>靭帯の<sup>けんいん</sup>ストレッチ、<sup>けんいん</sup>背骨の関節の軽度の<sup>けんいん</sup>矯正、<sup>けんいん</sup>背骨の関節の間を広げる、<sup>けんいん</sup>神経の通り道を広げる、<sup>けんいん</sup>ストレッチにより<sup>けんいん</sup>筋肉を柔らかくする、<sup>けんいん</sup>マッサージ的効果による<sup>けんいん</sup>血液の循環の改善および<sup>けんいん</sup>促進があります。



腰

首



## 我が家のワンちゃん紹介 (平本家)



名前 🐾 青空  
犬種 🐾 コーギー  
性別 🐾 ♀  
年齢 🐾 16歳

飼い主から一言

気が強く、臆病者の番犬。異常音にはすぐ反応



名前 🐾 ココ  
犬種 🐾 キャバリア  
性別 🐾 ♂  
年齢 🐾 4歳

飼い主から一言

お店で一番威張っています



名前 🐾 メープル  
犬種 🐾 トイプードル  
性別 🐾 ♀  
年齢 🐾 15歳

飼い主から一言

お利口で人の話を良く聞きます

## ご紹介 新入職員



田名整形外科 看護師 稲葉 園子



上溝整形外科 看護師 堀越 かわり



上溝整形外科 事務 樋渡 愛菜

訪問リハビリテーションを行っております。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来

## 田名整形外科クリニック

TEL: 042 (761) 7000

上田名交差点より大島方向400m 水曜午前は、内科医師による診療もしております

## 上溝整形外科リハビリクリニック

TEL: 042 (786) 7700

駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

<http://www.mirai-med.or.jp>

