

臨床家の声を訊け

講師リレー連載 第8回
保健体育・スポーツ医学担当

アサダ接骨院・鍼灸院 院長 浅田 雅之 先生

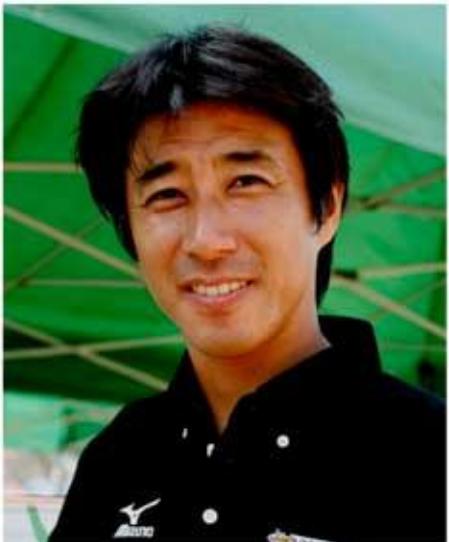
小さいころからスポーツが好きで小学校のころは、ソフトボール・サッカー・水泳・陸上をして毎日、日が暮れるまで楽しくスポーツをしていました。中学・高校と野球に熱中し甲子園を目指していました。しかし高校時代にケガをしてから、選手ではなく指導者として甲子園を目指そうと体育大学へ進学しました。

大学2年生から昼は大学、夜間は柔道整復専門学校に通う学生として、今でいうダブルスクールをしていました。なぜ柔整に通うようになったかというと、体育の教師となった時に授業で生徒が捻挫や脱臼などケガしたときに応急処置ができるから、ということで勉強しようと思ったのです。私が大学4年生の時、私の母校で教育実習にいった明石高校が春夏連続で甲子園出場したのです。もちろん放課後毎日野球部の練習にコーチとして参加していました。甲子園でも試合前のノックもしたのですが、体育の教師と柔道整復師の両方の資格を取得した時に教室やグランドだけで毎日が過ぎていく体育の教師より、ケガで苦しんでいる選手やスポーツ愛好者たちに私の経験を生かせるのではないかと思い、自分の力を試したくて臨床家の道に進みました。

大学を卒業したころイメージしていたことが今、実現しているのです。自分の治療院を開業して、時間があれば保健体育の教師の資格もあるし大学か短大でも非常勤で授業ができたらいいなあという構想はあったのです。今考えるととても不思議です。人生というのは、糸余曲折しているようで一つの道に導かれているような気がします。今アサダ接骨院・鍼灸院の院長をやっているのも、小さいころからいろいろなスポーツをしていたおかげでスポーツ外傷や障害が診れますし、動きのイメージができます。

鍼灸師学科の出会いは、たまたま鍼灸学校の同級生がオープンキャンパスにきてくれというので講師として参加させていただいたら、その日のうちに1期生から保健体育の授業をもってほしいというのでびっくりしたのを覚えています。あれから7年間、本当にあつという間でした。オープンキャンパスにも年間何度か参加させていただき、いろんな学生さんと会えることはとても楽しいです。

毎年生徒も変わって各学年特色がありますが、卒業してから浅田先生の授業はためになったという内容ある楽しい授業をしていきたいと思っています。



鍼灸師学科1年生担任 枝広 尚子

最近、睡眠が不規則になっているあなたのためのヨガを紹介したいと思います。生活のみだれから、ついつい睡眠時間が不規則になっている方はいませんか ?? 睡眠不足は肌荒れやシワやたるみ…の原因にもなります。睡眠不足によるストレスだってあります。そんな時には寝る前ほんの少しのヨガをおこなってから寝て下さい。ヨガをおこなうことにより、日常のストレスや悩みを忘れる能够があるのでそのままの状態で眠りについて下さい。



カエルのポーズ
足腰の疲れ・倦怠感・肩こり
1 うつ伏せに寝て、両膝を曲げ、両方の足のかかとを腰の近くへ寄せる
2 左右の足の甲を各々の手のひらで押さえ、両肘を引き寄せる
3 肩・首の力を抜いてそのまま5呼吸ほど深呼吸する



赤ちゃんのポーズ
腰まわりの疲れ・便秘・下痢・美肌
1 仰向けで寝転び、両膝を折り曲げて両手で肘をもつように軽く抱く
2 息を吐きながら、両膝を抱き寄せ膝を胸に近づける。
首はすらりと伸ばし、肩の力を抜いて深呼吸する。
3 次の吐く息で頭を浮かせ、膝と頭を近づけそのまま5呼吸おこなう



尻のポーズ
深いリラックスにより心身のバランスを調整する
1 仰向けで寝転び、両膝を折り曲げて、両手で肘をもつように軽く抱く
2 息を吐きながら、両膝を抱き寄せ膝を胸に近づける。
首はすらりと伸ばし、肩の力を抜いて深呼吸する
3 次の吐く息で、頭を浮かせ、膝と頭を近づけそのまま5呼吸おこなう