



酷暑の日々が続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。熱中症や脱水にお気をつけてお過ごしくださいね。

今回はリハビリテーション科の高井理学療法士・田井理学療法士に『ピラティス』について聞きました。



# ピラティステナーに？

## ◎ピラティスとはどんなものですか

自身の体を自身でコントロールする「コントロジー(コントロール「control」、学問「-logy)」という造語が概念の運動療法です。若年者から高齢者まで幅広く実施することが出来る、予防医療の観点でも注目されています。

## ◎ライセンスを取ろうと思ったきっかけは

養成校の教員が開設しているスタジオで研修をやっていたことがきっかけです。ピラティスは主に体幹筋(おなかや腰回りの筋肉)の強化を中心とした運動が多く、体幹筋の強化で日常生活における動作を安定させることが可能となります。

ピラティスを通じて患者様の動作の改善と、退院後の運動継続のきっかけになればという思いもありました。



## ◎ライセンスを取るまでに大変だったことは

講習を受けて、試験を受けるという流れが多いのですが、このライセンスは実際のピラティスの教室に参加し、体験することと、自身の体と向き合った結果をレポートとして提出する課題がありました。また、数人の生徒の前で教室を開催する実務体験を行うことが大変でした。



## ◎これからの抱負は？

今後も知識を増やしつつ、更に上のライセンス取得を目指すとともに、治療現場やスタッフへの伝達などをしていきたいと思います。院内の他の療法士も興味が出てきているので、もっと盛り上げていきたいと思います。



## ◎最後にひとこと

この運動をもっと広めていって、自身を見つめなおす方を増やし、怪我や要介護状態への予防の意識づけが高まるようになっていけばと思います。これからもがんばります！



今後も、IHI播磨病院の各部門・先生・スタッフの紹介をします。

次回のT・TAK新聞もお楽しみに！！

バックナンバーは 病院ホームページ

<http://www.harima-hp.jp> からご覧いただけます。

by : K・S