



J A 茨城県厚生連
県北医療センター
高萩協同病院
リハビリテーション
技師部長
松井展江 先生

皆さんはじめまして。県北医療センター高萩協同病院、リハビリテーション部の松井と申します。皆さんは、「リハビリテーション」の元々の意味をご存じでしょうか？日本語に訳すると“再び元の状態に戻すこと”となります。

病気やケガで元の生活が出来なくなった方達に適切な訓練を行い、再び元の家や施設へ戻り元の生活をしていただくことを助ける、それが私たちの仕事です。

また、病気やケガをしなくても元の生活が出来なくなる場合があります。それが加齢に伴う変化です。特に何もしなければ筋肉量は加齢と共に確実に減少します。筋肉量が減少すると、バランスの制御に大きく関与しているものなので、転倒しやすくなってしまいます。

転倒した場合心配なのは「骨折」ですね。

筋肉量の減少→バランス不良→転倒→骨折の流れを作らないために日頃から適度な運動を行うことは大切です。この“予防”に関わることも私たちリハビリスタッフの仕事です。

現在、市民公開講座や当院にて週1回開催の糖尿病教室などで定期的に、簡単に出来る運動の情報をお知らせしています。また、お声がかかれば院外での健康教室等へお邪魔することもあります。

ケガや病気になる前から私たちを活用してもらい、病院でお会いせずに済むようにしていただくことが、皆さんにとっての一番良いリハビリの仕方なのかもしれません。



第5回
産業建設部建設課
主幹 神代 巧

建設課は施設整備と施設管理、市営住宅管理の3つのグループからなり、主に市有施設の営繕(新築や改修工事)、市道の管理(市道整備や申請受付)、市営住宅の管理(入居手続き)業務を行っています。

私は施設整備グループで建築営繕業務を担当して4年目になります。業務内容については、市有施設の新築・増築・改修工事の設計・積算、及び工事中の進捗管理や検査時の立会い等です。工事現場では、施設担当者や施工業者等と打合せや調整を行い、工事が迅速かつ安全に完了するよう努めています。

現場での打合せは建築のプロの方々で行うので、常日ごろから建築の勉強をすることを心がけています。工事中は大変なこともあります。無事完成し、市民の皆さんが施設を利用していたいてる姿を見ると達成感があります。

昨年度は、花貫溪谷にある小滝沢キャンプ場のトイレの新築工事を担当しました。こちらの施設は溪谷の景観に馴染むよう、茨城県の木材を使用した和風の建物となっております。花貫溪谷はキャンプやトレッキング、秋には紅葉狩りをするのに絶好のスポットですのでぜひ遊びにきてください。

生涯現役 いきいき元気

“一歩でも半歩でも前に進む！”

今からこれから



おのざき ひろき
小野崎 廣喜さん
(秋山・74歳)

「大事に育ててきた『花貫のヤマメ』は美味しいと好評で、段々と『ブランド化』していると感じています。市内外の祭りやイベントへの出店依頼が増えて来ましたが」と笑顔で話してくれたのは、『花貫川清流の里づくり会』会長の小野崎さん。10年ほどの会の立ち上げから今日まで、大変な苦労がありました。

現在は「アイラブ高萩・まちづくり支援金」のもと、花貫川の蘇生と川魚の育成に取り組み、自然を活かした親子体験事業、サケの遡上観察や釣り大会などを開催。会の仲間たちと共に挑戦を続けていくなかで、2年前に市の事業プランコンテストで最優秀賞に選ばれ、ヤマメの養殖・販売を始めました。イベント出店時には、ヤマメだけでなく地元農家の野菜や肉を使った商品もそろえ、地産地消の促進を図っています。

小野崎さんは高萩で生まれ育ち、民間企業で長年転勤族を経験して高萩に戻り、地元のために何かできないか？と常に新たな目標を立てては実現に向けて様々な創意工夫をして来ましたが。その邁進するサケのようなたくましさは小野崎さんの元気の秘訣かもしれません。

「昔は良かった…と過去を振り返るより、一歩でも半歩でも前に進む！未来ある子どもたちのためにも、新しい発想を大切にして、何事にも前向きでありたい。みんなでワイワイ楽しく集まって、これからも頑張ります」と明るくお話しされました。