

スマイル

BOX

2023.7

夏号

Vol.73

TAKE
FREE

あまがさきのスポーツ
健康情報マガジン

★ご自由にお持ち帰りください。



スマイルくん



2023
健康経営優良法人
Health and productivity



浅井咲希

+ Smile Athlete

**レギュラーツアーでの
2勝目を挙げたい**

プロゴルファー

浅井咲希

+ 突撃体験レポート

**ベストの状態をキープできるよう、
一人でも多くの人の健康を支えたい**

リカバリースポーツ鍼灸整骨院

+ お手軽フィットネス紹介

認知症予防トレーニングについて

+ Medical Information

双極性感情障害とはどんな病気？

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

夏バテ予防の一品で猛暑を乗り切ろう！

+ 元気スマイル紹介

**仲間とのつながりで夢中になれる
楽しさと大きな感動を知る**

塚口ブルーファイターズ(小学生ドッジボールチーム)



リカバリースポーツ鍼灸整骨院



塚口ブルーファイターズ



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ASPFとは「公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団」(Amagasaki Sports Promoting Foundation)の略称です。



わってきているので、私自身もしっかりそこで戦っていけるゴルフをしなければいけないと思っています。一方でプロになれたからこその楽しさもあり、毎日すごく綺麗な芝の上でゴルフができるのも幸せだし、スポンサーさんにもついていただいて注目を集める華やかな会場でゴルフができるのも楽しい。

移動は大変ですけど、毎年、名門コースを転々としながら戦うのも楽しみの一つになっています。また、子どもの頃からテレビで観ていた宮里藍さんや上田桃子さん、有村智恵さんら、すごい選手のプレーを間近で見たり、話を聞いたり、一緒にラウンドができるのもプロの特権だなって思います。練習量はアマチュア時代と大して変わらないのに成長を感じられるのも、そうやってベテラン選手たちと一緒にラウンドし、多くを学べるから。実際、それがうまくなる1番の近道だと感じています。

現在は産休中。出産を機に「ゼロから自分を作り直したい」

実は昨年、スランプに陥ってしまったんです。元々、休むのが嫌いな性格もあってか、体が疲れていることに気づかないままプレーしているうちに自分の腕だと感じられなくなってしまう。筋肉痛になるまでトレーニングをしても求めている感覚が全く戻らず、ショットがどんどん乱れるばかりで…。それによつて成績が出ない、プレーが怖くなるという悪循環を繰り返していたので、一旦思い切つて休むと決めたんです。でも、単に自由時間を過ごすだけの休みにしなくなかったので、このタイミングで子どもを産むことにしました。

というわけで、現在、産休中で7月に出産予定です。出産は事故に遭ったくらいのダメージを体を受けると聞いているので、出産を機に一旦、自分が積み上げてきたものを全部壊して、ゼロから自分を作り直したいと考えています。そもそも昨年のスランプでどん底まで落ちた状態で産休に入つたので、ここから先は上がつていくしかないですね。ただ子どもが産まれれば、必然的に練習時間にも制約が出るし、例えば子どもの体調によつて試合を諦めなきゃいけない時もあるはずなので。そんなふうにならなければいいことも成長の糧にしながら、今の目標であるレギュラーツアーでの2勝目を挙げたいです。

尼崎市は「プロゴルファーにはすごく住みやすい場所」

私は尼崎出身で、今も尼崎に住んでいます。子どもの頃からよく利用させてもらった尼崎テクノランドは、今も練習に使わせていただいています。ゴルフ場なので木に囲まれた田舎ですが、ツアーから帰ってくるとそういう場所の方が落ち着くし、何より私にとつての尼崎はホッとできる場所なので、すごく好きです。あと、プロゴルファーのキャディバックはすごく大きくて重く、自分で担いで移動できないため、ほとんどが飛行機移動なのですが、伊丹空港がとても近いのもすごく便利(笑)。プロゴルファーにはすごく住みやすい場所だと思います。そういえば今年に入つて、尼崎市の1日警察署長をさせていだいたんですが、それもプロになったからこその経験だし、先日、テレビ番組でダウンタウンの浜田雅功さんと一緒に過ごしていた時も、同じ尼崎市出身ということもあって結構絡んでいた(笑)、尼崎市のアピールもできました。これからも自分の活躍によつて「尼崎市はいい街ですよ」ってアピールできるように頑張りたいと思います！

ベテラン選手とラウンドすることがうまくなる近道

ただ、一方でレギュラーツアーに出る資格を得るにはクオリファイングトーナメント(QT)に出場して結果を出し、ランキングを上げる必要があったのに、そのことをあまり深く考えずに過ごしたことも響いて(苦笑)、しばらくは思うようにシーズンを過ごせなかったんです。でも18年の終わりに、QTの大会で初めてプロキャディさんに出会い、アドバイスをいただいたことや、周りにも「一発でプロテストに合格するなんてなかなかできないことだからもう一回頑張ってみたら」と言われてスイッチが入りました。結果、QTランキングで2位になってレギュラーツアーの出場権を獲得でき、翌年の19年に「CAT Ladies」で初優勝できました。

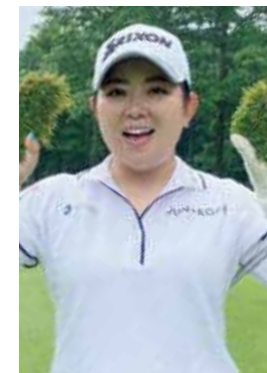


プロゴルファー
浅井 咲希 (あさい さき)

レギュラーツアーでの2勝目を挙げたい

高校卒業のタイミングで受けたプロテストに一発合格。プロキャリアをスタートさせ、19年にレギュラーシーズン初優勝を実現した。現在は産休中で7月に出産予定だが「できるだけ早く復帰したい」と浅井。子育てをしながらの競技生活という未知の経験も成長の糧にして「2勝目」を目指す。

浅井 咲希 Asai Saki



- ・1998年生まれ兵庫県尼崎市出身
女子プロゴルファー
- ＜主な競技歴＞
- ・2011年、2013年、2014年 兵庫県ジュニアゴルフ選手権優勝
- ・2017年 プロテスト1発合格
- ・2018年 日本女子プロゴルフ選手権大会コニカミノルタ大会、日本女子オープン選手権→予選通過
- ・2019年 CAT Ladies 優勝
年間獲得賞金ランキング33位

子どもの時は「ただただ、しんどかった」

ゴルフ好きの父にスナックゴルフに連れて行ってもらったのがきっかけでゴルフを始めました。「女の子が生まれたらプロゴルファーにしたい」というのが父の夢だったそうです。そこから本格的なゴルフに移行し、週1回の習い事の1つがゴルフになりました。他にもクラシックバレエを習っていたんですけど、小学3年生の時に坂田塾というジュニアスクールに通うことになってからは、塾のルールで他の習い事が禁止だったためゴルフ一本に絞りました。私としてはバレエに惹かれていたんですけど(笑)。ただ、バレエのおかげで柔軟性が備えられたのは良かったです。

坂田塾は真冬でも裸足で1日、500〜

高校1、2年生で大きく成長。初めて受けたプロテストに合格する

滝川第二高校時代は1、2年生の時こそすごく成長できて、全国大会でも優勝争いができるまでになったのですが、3年生になると伸び悩んで結果が出なくなり、初めて大会に出る怖さを感じるようになったんです。それもあって父にも「ゴルフを辞めたい」と伝えたくて。でも、当時は高校卒業のタイミングでプロゴルファーのテストを受けられたこともあり「せっかく続け



リカバリースポーツ鍼灸整骨院 ベストの状態をキープできるよう、 一人でも多くの人の健康を支えたい

今回は、スポーツに特化した、スポーツ選手のための鍼灸整骨院として、今年、開院した『リカバリースポーツ鍼灸整骨院』にお邪魔しました。小学生から一般シニアの方まで、ケガの治療から競技復帰、パフォーマンスアップのためのトレーニングまでをトータルにサポート。スポーツによるケガだけではなく、腰痛や膝痛などの疾患にも親身に対応してもらえる心強い存在です。



目指すは予防と再発防止

スポーツにケガはつきものです。トップレベルで活躍するほど、そのリスクは高まります。プロの場合は、ケガが選手寿命を左右するといっても過言ではありません。

「トップレベルの選手は何かしらケガを抱えていて、無理をしている子がほとんどです。なるべくそうならないように、ケガをきちんと治して、常に100%の状態プレーできるようにしてあげたい」といっていて、ここをオープンしました」と、代表の宮原達也さん。



宮原 達也さん

宮原さんは、鍼灸整骨院勤務4年、整形外科勤務8年を経て、鍼灸整骨院7院を運営する会社で17年間代表を務め、その傍らスポーツ現場

でのトレーナーとしても経験を積んできました。ご自身サッカーをしていた高校生の頃にケガをし、「整骨院で鍼治療やテーピングをしてもらったりした経験がありました。で、進路を考えた時に、何かサッカーに携われるような仕事をしたいと思い、この道に進むことを決めました」。

卒業後は、鍼灸と柔道整復師の資格を取得し、治療だけでなく、スポーツトレーナーとしても活動。そして、ケガの予防と再発させない体づくりに特化した施設として、同院を開院したのが今年の1月です。

「ケガの治療期間中は試合にも出られないし、練習もできません。すると体力や筋力が弱り、関節の可動域も落ちてきます。だからこそ、ケガを治すだけでなく、可動域や筋力、バランス能力、体幹の安定性などを獲得



し、競技前のレベルに戻してあげられるよう、パフォーマンスアップのためのトレーニングを行い、ケガを再発しない体づくりに取り組んでいます」。

定期的なケアが大切

白い壁に赤いベッド、カラフルな運動器具、清潔感あふれる院内はとってもおしゃれで、気持ちよく施術を受けられる雰囲気です。

骨折のある部位に超音波を与えることによって、骨の形成を促進し、骨折の治癒を40%早める『骨折治療器』をはじめ、急性期から使用できる『MCR（微弱電流）』、痛みの原因である最深部から治療する『Hivoltage（高電圧治療）』と『超音波治療器』を組み合わせたトッパスリートも使用している最新の『物理療法機器』でケガの修復を促進しているのも同院の特徴のひとつです。

また、『超音波画像観察装置』に



よつて、骨、筋、靭帯などの部位に損傷があり、痛みを起しているのかをより明確にさせることができるので、「患部の状態を把握し、しっかりと確認した上で、最適な治療を施し、治療、競技復帰まで導いていくことができます」。

鍼灸は、経穴（ツボ）に鍼や灸などを行う療法で、体調改善に繋がるものだとされています。「色々なパターンがありますが、血流を促し、固くなった筋肉を和らげてくれる鍼灸は体の疲労を取る意味でも有効です。筋肉が固くなってくると動きも制限され、ケガをしやすくなります。だから痛みがあるなしにかかわらず、健康な体を維持するために定期的に通ったりするのも効果的です」。

ケガをする前に日頃から鍼灸治療をして、良い状態を保つというのが理想的だそうで、「我慢して、悪くなつてから来られる方が多いのですが、『ちょっとしんどいなあ』とか、違和感のある時に早目に来て、コンディショニングを整えるのが一番です」。

同院にはスポーツ選手だけでなく、中高年の方もたくさん通われています。その中で最も多い疾患が、腰痛、膝痛です。「腰痛には原因がいくつかあります。まずその要因を見極め、痛みを取り除くことが最優先で

すが、痛みが取れたら終わりではなく、同じことを繰り返さないよう、お一人おひとりに合った運動法やストレッチの指導をしつかり行い、中高年の方にも再発しにくい身体へと導いていくことを心がけています」。

私もこの日、骨盤や胸郭の歪みを整え、体幹の運動機能を向上させる運動補助具『リアラインコア』という器具を着用し、歩行スクワットなどの簡単な運動をしたり、バランスボードに乗った状態でのキャッチボールなどを体験させていただきました。丁寧に教えてくださったので、分かりやすく、フレンドリーな感じで、とても楽しくトライすることができました。

喜びは患者さんの笑顔

平日は21時まで受付可能で、土曜日・日曜日・祝日も診療されているのも、患者さんにとってはありがたい限りです。「この間の日曜日にも、ケガをした子が何人か来て『開いていて助かった』といってもらえました（笑）」。

患者さんとの触れ合いでうれしいのは「やっぱり、『良くなった』、『楽になった』と喜んでもらえるのが一番の喜びです。スポーツでしたら、『目標にしていた試合に間に合った』とか『試合にフル出場できました』といわれると、しみじみ良かったと思います」。

また、「私がここで開業したのを聞

きつけて、以前の患者さんが何人か来てくれているのも、うれしいですね。2年くらい腰痛で困られていた方は、ウチに来て『これまでの2年間、なんやたんや』っていうくらい良くなりました。今も通っていたいいます（笑）。そういう繋がりが大きなやり甲斐になります」。

今後の目標について「尼崎だけでなく、阪神間のみなさんに『ケガをしたら、リカバリースポーツに行けば何とかしてくれる』。『何かあったらあそこに行けばいい』と思っただけのような院になることが目標です。そのために、一人ひとりの患者さんと真摯に向き合っていきたいと思っています」。

さらに「ケガをしても、病院や整骨院に来る子は氷山の一角で、その水面下には予備軍がたくさんいます。今、『市立尼崎高等学校』にトレーナーを派遣して、予備軍の子達をしかりカバーし、予防させていく指導を行っていきます。これからも、色々なチームや学校にどんどんスタッフを派遣して、そのチーム、その選手にとって、いいコンディショニングが保てるよう、いい成績が残せるようにサポートしていきたいと願っています」。

現場でケガに苦しみ、满身創痍の中でもがんばる選手を数多く見て来たから、その熱い思いであり、言葉です。

リカバリースポーツ鍼灸整骨院

尼崎市南武庫之荘2丁目7-10
TEL.06-6415-6477
https://recovery-sports.jp

■受付時間
平日／13時～21時 土曜日・日曜日・祝日／10時～17時
■休診日
毎週水曜日 夏期休暇 年末年始



② パーとグーの入れ替え (レベル2)

1 胸の前はグーに、体の前はパーにします。



2 左右の手を入れ替えます。



3 10回を1日3回実施してください。



※難易度を上げる場合は、胸の前をパーに体の前をグーにしてみてください。

③ 1人じゃんけん (レベル3)

1 右手はグー、チョキ、パーのリズムで動かします。



2 左手が必ず右手に勝つように両手を同時に動かします。



3 10回を1日3回実施してみてください。



指導員紹介

事業2課
指導者派遣担当
主任
番園 雅矢
(ばんその まさや)

みなさんこんにちは！
指導者派遣担当、指導員の番園です。
今回は認知症予防トレーニングをご紹介します。
自宅で簡単にできる内容ですので、無理のない範囲で楽しみながら行ってください！

認知症予防トレーニングについて

カンタン♪ お手軽
フィットネス
インフォメーション

●認知症予防トレーニングとは?!

国の推進では、2025年(令和7年)には65才以上の5人に1人になるといわれているのが認知症です。誰にでも起こりうる脳の病気ですが、予防し発症するリスクを下げるのが大切であり、現在、**認知症予防トレーニング**の重要性が非常に高まっています。

そんな、認知症予防トレーニングはハードルが高いものばかりだと思っていないでしょうか??

簡単なものでも、毎日継続することで、認知症予防・改善の効果は十分期待できます。

今回はご自宅でも簡単にできる指先などを動かした、簡単な認知症予防トレーニングを3つ紹介していきたいと思います。

●指先と認知症予防の関係とは?

指先には、複雑な動きをするための敏感な神経が集中しており、「**第二の脳**」とも呼ばれています。

そこで今回紹介する、意識して指先を使うトレーニングは脳を活性化させるため、認知症予防・改善に効果的です。

また、どの程度できるかを実践することで、脳の状態を知ることができ、認知症の早期発見、早期改善も期待できます。今回のトレーニングを、みんなで、楽しく気軽に行うことで、平凡な生活への刺激も期待でき、脳を活性化させるだけでなく、メンタルを明るくしてくれるというメリットもあります。

また、特別な道具や広いスペースなども不要なので、どこでも簡単にできるという点もポイントです。転倒リスクもないため、高齢の方でも、椅子に座ったまま安全に実施することができます。

無理なく続けるためには、本人に合った難易度を選ぶことが大切ですが、何より、できないからと簡単に諦めるのではなく、何度ももがいてください。そして、最後は笑っていきましょう!!

『**笑う**』ことも認知症予防トレーニングになります。

認知症予防トレーニングを実施する 3つのポイント

- ① 毎日実施する。
- ② 簡単なものからはじめる。
- ③ 楽しく実施する。

●3つの認知症予防トレーニング

① パーグー体操 (レベル1)

1 右手をパーに左手をグーにします。



2 左右のパーとグーをリズムよく入れ替えます。



3 10回を1日3回実施してください。



※難易度を上げる場合は、パーをチョキに変更したりしてみてください。



松葉 真 (まつば まこと)

園田学園女子大学人間健康学部 食物栄養学科教授
栄養学修士、管理栄養士、衛生検査技師、健康運動指導士、
ヘルスケアトレーナー、調理師



Cook 松葉の 食ることから始まる食事対策講座

夏バテ予防の一品で猛暑を乗り切ろう！

この季節になると、夏バテ予防のために献立をよく考えるようになります。

夏バテ対策の食事には、夏バテにならないための「予防の食事」と夏バテになってから食べる「補う食事」があります。今回は前者の予防のメニューをご紹介します。

一品目の献立は、食感が良く食べやすいソーメンから得られるエネルギー源を効率よく変換するビタミンB₁を手軽に摂取できる食材として、豚肉とキムチを同時に調理しました。更に鰻もビタミンB₁が多く含まれていますので、一緒に食べることで夏バテ予防力が高まります。

二品目の献立は、鮪とほたて貝柱と木綿豆腐でたんぱく質の摂取を高め、昆布とこんにゃくや野菜はミネラル成分としてのカリウムやマグネシウムが容易に摂取できるボウルです。

この夏休みに心と時間と体に少し余裕ができた時に作っていただきたい献立です。今年の夏も元気に乗り超えましょう。

今回の献立 ①ビタミンB₁が摂取できる豚キムチ&うなソーメン ②たんぱく質とミネラルが摂取できる海鮮と豆腐のボウル

1 ビタミンB₁が摂取できる 豚キムチ&うなソーメン

材 料 & 分 量 材料は1人分

そうめん(茹)100g
豚ロース肉50g
鰻30g
ミニトマト20g
キュウリ20g
キムチ30g
わかめ15g
めんつゆ15cc

作 り 方

- ①沸騰した鍋でそうめんを茹で冷水にさらしておく。
- ②豚ロース肉は茹でしておく。
- ③鰻は、長さ2cmの短冊に切っておく。
- ④ミニトマトは輪切りにする。
- ⑤キュウリは、細切りにする。
- ⑥器の中央にそうめん、右側に豚肉とキムチ、左側に短冊に切った鰻、上にわかめを盛り付ける。
- ⑦そうめんにはきゅうりとトマトを飾り、麺つゆをかける。



2 たんぱく質とミネラルが摂取できる 海鮮と豆腐のボウル

材 料 & 分 量 材料は1人分

木綿豆腐50g
鮪の赤身50g
ほたて貝柱50g
こんにゃく50g
しょうゆ8cc
松前昆布20g
レタス15g
赤パプリカ5g
ネギ少々
わさび3g
しょうゆ6cc

作 り 方

- ①木綿豆腐を縦3cm×横2cm×高さ1cmに切る。
- ②一口大に切ったこんにゃくとほたて貝柱をフライパンで炒めて醤油で味をつけておく。
- ③レタスはこまかくちぎっておく。
- ④赤パプリカは薄くスライスしておく。
- ⑤器の真ん中に、鮪の赤身を見栄え良く花びら状に盛り付ける。
- ⑥その周りにレタスを敷いてパプリカ、豆腐、ネギを盛り、ほたて貝柱、松前昆布、こんにゃくを飾る。
- ⑦鮪と豆腐にはわさびしょうゆをかける。



昼食としてのビタミンB₁の基準値¹⁾は0.42mg¹⁾ですので、豚キムチ&うなソーメンで0.65mg摂取できていますので約150%賄えています。
昼食として¹⁾のたんぱく質の推奨量²⁾は15g～19.5gです。この献立で、推奨量の約1.2倍のたんぱく質が賄え、更に豚キムチ&うなソーメンと一緒に食べると推奨量の約2.9倍のたんぱく質が確保できます。
食欲が低下した時や多量の発汗で不足してしまうカリウムを確保するには、目安量³⁾として600mgが実用になります。提示しました献立の豚キムチ&うなソーメンと海鮮と豆腐のボウルを食べることにより、カリウムが1,187mg摂取できます。
また、今回は木綿豆腐やこんにゃくを使用しましたが、厚揚げをフライパンで焦がして用いても美味しくいただけます。
紹介しました献立を基本にして、自分なりにオリジナルの献立を考えて作るようになれば、夏バテ予防の効果が高まり上手に猛暑を乗り切ることができます。

各献立の栄養価

献立名／栄養素名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
ビタミンB ₁ が摂取できる豚キムチ&うなソーメン	330kcal	21.3g	14.6g	32.0g	469mg	98mg	39mg	1.2mg	479μgRAE	0.65mg	0.40mg	14mg	2.4g	2.0g
たんぱく質とミネラルが摂取できる海鮮と豆腐のボウル	145kcal	23.6g	3.1g	8.6g	718mg	107mg	106mg	2.4mg	15μgRAE	0.09mg	0.10mg	7mg	4.0g	1.7g
合計	475kcal	44.9g	17.7g	40.6g	1,187mg	205mg	145mg	3.6mg	494μgRAE	0.74mg	0.50mg	21mg	6.4g	3.7g

*1 1日のうち昼食の割合を30%として、換算しております。

*2 推奨量とは、食事摂取基準により97～98%の人が当該栄養素を確保できる摂取割合である。

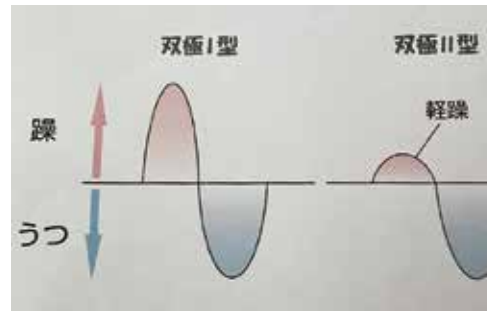
*3 目安量とは、推奨量に比べると根拠レベルが低い値であるが、概ね妥当な摂取割合である。

双極性感情障害とは どんな病気？

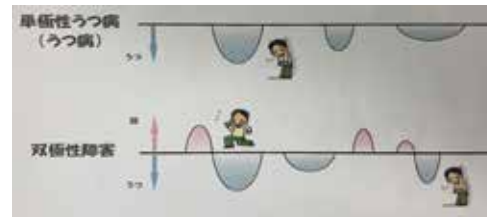


MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション



資料① 躁うつ病I型とII型の病型の違い



資料② 単極性うつ病と双極性障害の症状経過の違い

気分のセルフチェック(躁状態とうつ状態) 1躁状態の症状(こんな経験はありませんか)

- 元気がいっぱい、やる気まんまんに満ちている。
- 睡眠不足でも元気に仕事ができる。
- 何でも出来そうな気がする。
- 無口だったのに突然おしゃべりになる。
- 急に偉くなったように感じる。
- 次々といいアイデアがあふれ出てくる。
- イライラして怒りっぽくなる。
- じっとしていられない。
- 金遣いが荒くなる。
- 性的に逸脱(性欲亢進)してしまう。

2うつ状態の症状(こんな経験はありませんか)

- 気分が沈む。
- 終日頭がぼーとして眠い、眠った気がしない。
- やる気が起きない。
- 今まで楽しめたことが楽しめない。
- 疲れやすい。
- 生きている価値を見出せずに自分を責める。
- 決断できなくなった。
- 生きているのがつらい。
- 何も食べたくない。

3双極性感情障害(躁うつ病の治療)

躁うつ病は早期に適切に治療を開始すれば、症状をコントロールしながら日常生活を送ることができる病気です。継続した治療が必要になりますが、躁うつ病の最大の治療目標は、躁状態やうつ状態から回復した後の再発を予防することにあります。この病気は再発するたびに次の再発までの期間が短くなり、悪化する傾向がありますので、躁うつ病の兆候を自覚したら直ちに専門医の診察を受け、他の神経症症状の併存の有無を確認しながら、適切な薬物療法と適切な心理社会的治療を受けてください。

そう状態では、気分が高ぶり誰かにかまわず話しかけたり、全く眠らずに動き回ったり活動的になります。また、ギャンブルで全財産をつぎ込んだり、高額な買い物をしたり、些細なことでも辞表を叩きつけるなど、激しい興奮状態になったり、いつもより妙に活動的で「あの人らしくない」「元氣すぎる」と思われるなどの軽躁状態になります。

一方、うつ状態は一日中不安や憂鬱な気分が家に引きこもったり、眠れなかったり、眠りすぎたりするほか、大好きな趣味やTV番組にも関心が無くなり、食欲は低下し体を動かすのが億劫になるなどの意気消沈状態になります。

双極性感情障害とは躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。激しい躁状態とうつ状態のある双極一型と軽躁状態とうつ状態のあるII型があります。(資料① 資料②)

双極性感情障害とうつ病とは違います!!

双極性感情障害は通常は躁うつ病(以後、躁うつ病)という病名で呼ばれますが、うつ病とは別の病気で治療法や治療薬が全く異なります。うつ病は気分が落ち込み、やる気がなくなったり、眠れなくなったりするうつ状態だけが見られますが、躁うつ病では、躁状態とうつ状態、または軽躁状態を繰り返します。躁状態の時は自分では調子が良く病気と自覚することはほとんどありません。気分が落ち込んで眠れなくなつて初めて病院を訪れ、その後に躁状態となった時に初めて躁うつ病と診断されます。

うつ病の治療薬はうつ状態を軽減する抗うつ薬ですが、躁うつ病では感情を調整する気分安定剤と抗精神病薬が使われます。うつ病と診断された患者さんの16パーセントが躁うつ病との報告もあります。躁うつ病の

躁状態(軽躁状態を含む)に気づけずうつ状態のみの治療を続けていると、うつ状態が改善しないだけでなく、突然躁状態となる(躁転と表現)恐れがあります。

しかし、残念ながら通常の診察では躁うつ病のうつ状態とうつ病のうつ状態とを鑑別できる有効な手立てはありません。正しく躁うつ病と診断されるまでに平均7.5年かかったとの報告があります。診断は容易ではありませんので、過去に睡眠不足でも仕事は驚くほどはかどったことや、次々と色々なアイデアが湧き出て周囲もびっくりするほどだったなどの経験がある方は、診察時の問診の際に必ずお伝えください。

(参考資料)
① 双極性障害 eヘルスネット 厚労省
② 双極性障害(躁うつ病)の情報の情報サイト
③ 「心の病」の脳科学 林郎子加藤忠史著

今回お話を伺ったのは、



こくらくところとからだの
クリニック院長
小倉 義廣先生

こくらくところとからだのクリニック

《TEL》06-6498-7721
〒661-0981 尼崎市猪名寺2丁目6-25

●経歴

- 1975年 神戸大学医学部卒業
- 1976年 兵庫医科大学精神科入局
- 1982年～1983年 コロンビア大学神経病理学教室留学
- 1986年～1990年 仁明会病院副院長
- 1990年 こくらくところとからだのクリニック院長

ドッジボールは今や、全国大会がテレビ放映されるほどの人気競技となっています。その要因になっているのが、ボールひとつあれば男女問わず、誰でもプレーできるお手軽さと、分かりやすい単純明快なルール、そして息つく暇もない試合展開の早さです。「試合は12人制で1セット5分。わずから5分の勝負です。大会によって、準決勝から3セットマッチになっているのですが、それまでは1セットのみです」。

全国へと繋がる公式試合は春と夏の年に2回。試合に出られるのは3年生以上です。同チームは今年2月の『第32回春の全国小学生ドッジボール選手権』で優勝。3月に開催された『第32回春の小学生ドッジボール選手権 全国大会』では、見違えるほど成長

見違えるほど成長

年間、15〜20大会があり、土曜日や日曜日には、月に1、2回、練習試合にも行っている。活動が続けるのは大変だと思うのですが、一番の喜びは「子ども達の心の成長です。例えば、朝の試合前と帰る時にはもう変わっていたりすることもあります（笑）。仲間との繋がりがもたらす変化だと思ってくれます。6年生になった時の子ども達の成長は本当に驚くほどです」。

りと息を合わせ、しゃがんだ姿勢のまま、勢よく前進。練習前の床掃除をはじめました。その礼義正しさ、キビキビとした行動にはすっかり感心させられてしまいました。今年、中学生になったOBの男子も2人来ていて、体験に訪れた数名の子達をやさしくフォローし、楽しませてくれる姿も印象的でした。



塚口ブルーファイターズ(小学生ドッジボールチーム) 仲間とのつながりで夢中になれる 楽しさと大きな感動を知る

『塚口ブルーファイターズ』は、1年生から6年生までの小学生で構成されているドッジボールチームです。ドッジボールを通して、礼儀、感謝、思いやりの心など、子ども達は周囲も驚くほど大きく成長。自慢のチームワークで今年の春には県大会で優勝し、全国大会では3位を獲得しました。

現在は、監督、代表、コーチを筆頭に、元保護者と現保護者が中心となり、活動を続けています。同チームの方針は、「礼儀、感謝、思いやりの心を学び、自立した『人』を育ていくことです。その上で、全国大会に出場できるチーム作りを目標にしていますが、強いチームがすごいチームではない。仲間を大切にし、チームのことを一番に考えた行動ができるようになるなど、人間力が養われてこそ、すごいチームに近づけるのだと思います」。



川上剛之さん

目指すは強さではなく、思いやり。元々、『塚口ブルーファイターズ』は『塚口小学校』の先生によって設立されたチームでした。ただ、それがいつ頃のことかは定かではない一方で、「僕は14年前、我が子の入部をきっかけにかかわるようになったのですが、その前はよく分からないんです。僕がかかわる『3〜4年前くらいに作られた』という方もいれば、『もつと前からあったよ』という方もいて（笑）」と、監督の川上剛之さん。

最初、ボールが当たって泣いちゃう子も少なくないそうですが、「それもすぐに克服できます。仲間のみんなから『大丈夫か』『頑張ろう』と声をかけてもらえるので、我慢することを覚え、それがどんどん自信に繋がっていくようです（笑）」。

大切なのは仲間を信じる力

取材に訪れた日、『塚口小学校』の体育館には、1年生から6年生まで、雑巾を持った男女14人の部員が1列に並び、「お願いします」と大きな声で挨拶し、びつた

「部員とOBにも話を聞いてみました。」

「2年生の時に入部しました。3年生になるまでは試合に出られなかったのですが、はじめてキャッチに成功し、当てることができた瞬間は、とても楽しかったです。一番うれいのは、試合に勝ち、表彰台上がれた時です。このチームは、みんな楽しく元気にやっています。一番だと思えます。目標は夏の県大会でも優勝して、全国大会に行き、全国で上位になることです」。6年生のキャプテンは、あどけない表情を残しながらも元気にハキキと答えてくれました。

「小学校3年生の時にドッジボールにハマり、友達に教えてもらい、体験に来てみたら、すごく面白かったのと、キャプテンの子がチームを盛り上げていたのがカッコ良く、いいなと思って入部しました。ドッジボールは誰かがキャッチしたり、当てたりした時に全員で盛り上がるのが、すごく楽しいと思います。中学でも部活ではないのですが、ドッジボールを続けています」。中学1年生になった今でも、チームの頼れる存在である昨年のキャプテンでした。

■塚口ブルーファイターズ

■練習日時・場所

水曜日・金曜日／塚口小学校 17:00〜18:30
土曜日／尼崎北小学校 14:00〜16:00

■部費

1年生〜2年生／月 1,500 円
3年生〜6年生／月 3,000 円

<https://tsukaguchi-bluefighters.jimdofree.com/>



地区体育館

この夏、何かにチャレンジしたいあなたへ！
サルスサマー短期教室

期間 令和5年7月11日(火)～令和5年8月30日(水)
※教室によって異なります

【教室紹介】
○足腰強化元気体操・疲労改善ストレッチ (中央体育館)
○苦手克服!マット&鉄棒・速くなる走り方教室 (小田体育館)
○簡単!ストレッチ体操・足腰強化元気体操 (大庄体育館)
○軽トラニング&脳活体操・ダンス&スポンジテニス (立花体育館)
○簡単イス体操・ストレッチボールA/B (武庫体育館)
○キッズコーディネーション・朝活!リセット体操機能改善 (園田体育館)
※小田体育館・中央体育館は通年教室の8月を実施します。

対 象 教室によって異なります。
受講料 1,000円 ※災害補償制度運営費:100円 (令和5年度分未加入者のみ別途必要)
お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。



令和5年度 第2期健康づくり教室

期間 令和5年9月1日(金)～令和5年11月30日(木)
(週1回 全12回) ※定員に達していない教室は随時受け付けています。

【子どもの教室】
・親子の体育あそび・幼児の体育あそび
・小学生のドッジボール・低学年のチャレンジスポーツ
・幼児のチャレンジスポーツなど
【中学生～大人の教室】
・バドミントン・スポンジテニス・卓球
・からだ元気体操～認知症予防～
・さわやか健康体操・家庭バレーボール
・スポンジテニス基礎など



対 象 教室によって異なります。
受講料 2,280円～2,760円 ※災害補償制度運営費 (令和5年度分未加入者のみ別途必要) 大人300円・小人200円 (令和5年度分未加入者で10月以降加入) 大人200円・小人150円
お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

お申込・お問合せ 中央体育館 (サンシビック尼崎):TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054
小田体育館:TEL&FAX.06-6498-4761 大庄体育館:TEL&FAX.06-6419-5373 立花体育館:TEL&FAX.06-6423-5550
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507 園田体育館:TEL&FAX.06-6492-5286

ホームページ情報

aspf
http://www.aspf.or.jp
スタッフブログも公開中!!
タイムリーなイベント・スクール情報はホームページをご覧ください。

施設マップ



青少年いこいの家

夏休み工作&流しそうめん

期間 令和5年8/1(火)・8/5(土)・8/9(水) ※3日間のなかで希望日
10:45～14:00 (日帰り)

対 象 どなたでも ※未成年者だけの参加はできません
定 員 40人
参加費 大人800円、小学生以下500円、3歳以下100円
内 容 親子で協力して工作を作る。流しそうめんを楽しむ。
お申込 7月1日(土)から7月17日(月・祝)の期間、往復はがき、HPイベント申込フォーム又は、メールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選
※詳しいイベントの内容、申込方法はお電話にてお問合せください。
※団体・一般のご利用もお待ちしております。



大根の植付け

期間 令和5年8/19(土)
10:45～12:00 (日帰り)

対 象 どなたでも ※未成年者だけの参加はできません
定 員 50人 (提供区画数50区画)
参加費 1区画1,500円、災害補償制度運営費1人50円
内 容 区画用看板作り。大根種の植付け。
お申込 7月1日(土)から8月7日(月)の期間、往復はがき、HPイベント申込フォーム又は、メールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選
※詳しいイベントの内容、申込方法はお電話にてお問合せください。
※団体・一般のご利用もお待ちしております。



お申込・お問合せ 尼崎市立青少年いこいの家
〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1
Tel.072-768-0614
Mail:ikoinoie@aspf.or.jp



イベントフォーム



Instagram

ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

レインボースポーツスクール
令和5年度新設クラス!!

無料体験実施中!

水 土 ブーティーバー 対象: 中学生以上
時間: 12:20～13:20(水) / 12:05～13:05(土)



ヨガ・ダンスの要素を盛り込み、バレエのバーを使ってスリムで引き締まったボディ作りを行います ※骨盤底筋エクササイズとセットで受講していただくのがおすすめです。

火 地味ヨガ 対象: 中学生以上
時間: 10:15～11:15



ボーリングなどはあきらめず、身体に不調を感じている方でも気軽に参加していただい。無理なく本来の身体の動きへ戻していくことができます。

金 キッズコーディネーション幼児 対象: 4歳～就学前
時間: 15:20～16:20



幼児期に必要な運動の基礎能力を様々な遊びを通じて高め、学童期に向けてステップアップを目指します!

木 陸上教室 対象: 小学5-6年生
時間: 17:30～18:45



走るって楽しい!!をコンセプトに陸上を通じて運動能力を高めて、活躍の場を増やしませんか? 大会への出場を目指します。

お申込・お問合せ ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務局 Tel.06-6481-0201 月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日が休館)

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルスでプールデビューしてみませんか?

お子様の初めてのプールをサポートします! この機会にチャレンジしてみませんか??

ベビースイミング 水慣れチャレンジ

受講料 (1ヶ月) 週1回 2,820円 週2回 3,970円 週3回 5,120円

	曜 日	時 間	対 象
ベビー	火・木	10:20～11:20	6ヶ月～4歳児とその保護者
	土	12:00～13:00	
水慣れチャレンジ	火・木	10:20～11:20	2歳児～4歳児
	水・金	15:30～16:30	2歳児～3歳児
	土	12:50～13:50	2歳児～4歳児



※災害補償制度運営費
大人300円 小人200円



の時間帯のクラスはスクールバスをご利用いただけます。スクールバスルート 詳しくはQRコードへ

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 サルススイミングスクール Tel.06-6413-8171 (月曜日休館)

※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。尼崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

(運動・スポーツ)

〒660-0805尼崎市西長洲町1-4-1 FAX.06-6489-2086
公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 スマイルBOX編集係まで

私は中学、高校とソフトボール部、バドミントン部に所属していました。小さな頃から身体を動かすのが好きでいつも身近にスポーツの存在があったのですが、大学時代は勉強やアルバイトに追われる毎日で、スポーツと関わる機会が減ってしまいました。しかし、こうして今総合体育館に勤務することで、スポーツを身近に感じ、深く関わることができるのを嬉しく思います。また、仕事を行うなかで老若男女問わず多くの方がスポーツを楽しみ、活躍されている姿を見ているととても励みになり、日々頑張る活力になっています。

お申込・お問合せ先 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1 Tel.072-768-2277 月曜日休館（月曜日が祝日の場合は翌平日）

日生中央駅から徒歩3分!!

お申込・お問合せ先 〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 Tel.072-767-4100 月曜日休館（月曜日が祝日の場合は午前10時から午後4時45分まで営業いたします。）

連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会
(前日まで)橋本宅 ☎06-6429-6594

■ 申込不要・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

2023スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和5年10月9日(月・祝)【スポーツの日】

会場 尼崎市記念公園全施設
市内地区体育館、屋内プール

**入場・参加
無料**

**9月中旬
申込開始!**
(予定)

今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルは、様々なスポーツ教室、ふわふわドームなどの体験型イベントを開催します!フリーマーケットやキッチンカーの出店もあり、老若男女楽しめるイベントになっておりますので、是非ともご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お越しください!!



スポーツのまち尼崎振興基金事業 第24回わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月27日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)～小学生総勢49人が参加し、まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。

また、報徳学園高等学校相撲部のデモンストレーションでは、迫力のあるぶつかり合いに会場は大盛り上がりでした。

各学年の優勝者は次のとおりです。

年長の部 優勝(木村 鉄太)くん
準優勝(友良 政志)くん

1年生の部 優勝(皇雨 潤)くん
準優勝(松林 晃世)くん

2年生の部 優勝(北川 凜太郎)くん
準優勝(佐藤 深水)くん

3年生の部 優勝(片岡 一心)くん
準優勝(佐野 雄星)くん

4年生の部 優勝(丸山 智輝)くん
準優勝(長山 楓介)くん

女子 優勝(藤田 澤)さん

5年生の部 優勝(佐野 生英)くん
準優勝(仲松 獅星)くん

6年生の部 優勝(本吉 真也)くん
準優勝(大永 頼生)くん

女子 優勝(沼田 清花)さん

兵庫ブロック大会出場者

4年生の部 優勝(丸山 智輝)くん

5年生の部 優勝(佐野 生英)くん

6年生の部 優勝(本吉 真也)くん

女子 優勝(沼田 清花)さん



以上で決定いたしました。

なお、兵庫ブロック大会出場者の4人は、尼崎代表として6月17日(土)に西宮で開催されるわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場しました。

兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。



全国トップクラスのアスリートが活躍中!

園田学園女子大学
園田学園女子大学短期大学部

ALL-AROUND SPORTING GOODS

HASHI SPORTS

〒660-0893兵庫県尼崎市西難波町1-17-8

TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664