



特集：田中らぼもち

「チームワーク抜群で走り抜けたリレーマラソン！」

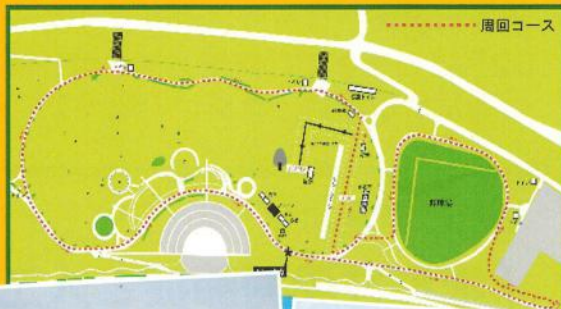
平成29年10月1日に枚方大橋のそばにある淀川河川公園にて開催された

「第23回42.195kmリレーマラソンin淀川河川公園」に今年も田中外科スタッフ有志で出場致しました。今回は、スタッフ有志のリレーマラソンの活躍を特集としてご報告させていただきます。

◎そもそも、42.195kmリレーマラソンってどういうもの？

- ・距離…1周2kmの周回コースを21周プラス195m走ります。
- ・チーム人数…1チーム4人以上10人以内（チーム田中外科は9人で出場）
- ・タスキリレー…1人が1周以上走って次の走者に交代します。走る順番は自由です。1人で2周以上続けて走ることや一度走った選手が再び走ることもできます。
- ・競技時間…競技時間はスタートから4時間後に終了し、この時間までにゴールしたチームが正式な完走と認められます。

■コース図



★スタート前

みなさん、
意外とリラックス
されています。



★スタート(10:00)

若干、緊張も見られますが...



第1走者
鬼村(リハボ)
3回目の出場で初の
トップバッター!



第3走者
米田(リハビリ物産)
チーム最速のタイムで
走りきる!



第5走者
登美(リハビリ室)
前回キャプテンの意地で
6kmを激走!



第2走者
佐藤(リハボ)
今回はキャプテンとして
チームを牽引!



第4走者
武田(リハビリ室)
子供達の応援もあって
力走しました!



第7走者
川崎(リハボ)
膝の痛みに耐え
走りきりました!



第11走者
佐藤(リハボ)
最後はキャプテンが
アンカーとして
フィニッシュ!



第8走者
岡木(リハビリ室)
落ち着いた走り
で安定感抜群!



第6走者
川内(リハビリ室)
トライアスロンで培った
安定の走り!



第9走者
北田(リハボ)
チームのエースは最長
10kmを激走!



第10走者
鬼村(リハボ)
再登板するも
疲労蓄積多し!



★ゴール!!

記録は
3時間36分38秒
と前回の記録より約8分更新しました。
ちなみに最後のゴールテープを切ったのは
アンカーのキャプテンではなく、最後の直線
だけ一緒に走ったスタッフのお子様でした...



今回で3回目の出場となりましたが、スタッフ有志もだんだん慣れてきているのか、落ち着いたレース展開で連携も良く取れていた結果が好成績に結びついたと思います。来年は、今回よりもより様々な部署から人材を集めてチームを組めたらと思っています。

田中外科（クリニック）より

「インフルエンザ予防接種」

今年もインフルエンザの季節がやってまいりました。
田中外科では、平成29年10月11日（水）よりインフルエンザ予防接種を実施いたしております。

【対象: インフルエンザ予防接種を希望する高校生以上の方】

料金: 3000円 (65歳未満の方)

1500円 (枚方市民で65歳以上の方)

ご希望の方は随時、田中外科外来受付までお問い合わせください。

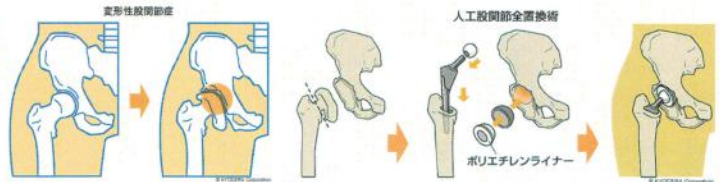
ワクチン接種後、免疫ができるまでに2週間程度かかり、
ワクチンの効果は5ヶ月ほどで切れてしまいます。
成人の場合、冬の流行期間をカバーするために、10月末～11月、
12月はじめまでに接種をするのが理想的です。
日頃から手洗い・うがいの習慣をつけ、インフルエンザから身を守りましょう。



リハビリ室より

「変形性股関節症と人工股関節置換術」

先日、整形外科医師によるリハビリスタッフ勉強会が、当院で開催されました。
内容は「変形性股関節症と人工股関節置換術」についてで、先生によると股関節の変形が
ひどく痛みがあれば手術適応で、医学の進歩から昔に比べ、術後の耐用年数が20年以上に
増え、脱臼しにくくなっているようです。
術前の身体状況で関節可動域や股関節周りの筋力があると、さらに術後の回復も早いです。
また、リハビリとして骨癒合が得られる
術後2ヵ月以降は筋トレやプールトレーニング
などが推奨されます。
くれぐれも体重を増やさず、
筋肉量を維持することが大切です。



通所リハビリテーションより

「屋外歩行」

家の中では歩いて、外は不安でなかなか出られないという方は
少なくないと思います。

その理由としては、「休む場所がない」「道が平坦でない」
「掴まる場所がない」「人込みが怖い」・・・と様々です。
目標や目的に沿って、その人に合わせた課題を実際に屋外に出て
評価、練習を行っています。
田中外科通所リハビリテーションでは隣接の駐車場等を利用して
屋外歩行練習を実施しています。



編集部のつぶやき

今回で3回目のリレーマラソン。
大会前や競技中は緊張や不安もあった
のですが、終わってみると楽しい
思い出となります。
打ち上げて飲んだビールも
最高でした！

医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>