

青いほすと

723
2021
12.24

発行元／株式会社青いほすと 発行人／熊谷 貴典 編集人／青山 慎司
〒041-0801 函館市栴檀町379-27
phone (0138)84-1002 FAX (0138)84-1728 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

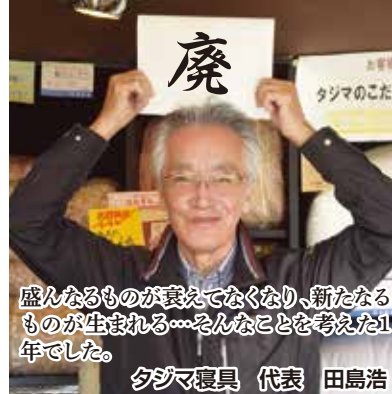


函館の街を応援したくて、この1年
精力的に函館観光をしました。
医療法人社団 たんだ泌尿器科
理事長 田崎雅敬

すったもんだのオリンピック
だったけど、やっぱり日本人
が金を取ると嬉し
かった。
50代 ひー

推し活に励んだ1年
だったの。
40代 推しへの想い

新
日本ハム「新庄」新
監督就任です。
40代 チロ



盛んなるものが衰えてなくなり、新たな
ものが生まれる...そんなことを考えた1
年でした。
タジマ寝具 代表 田島浩



メンタルコーチを始めました。寄り添い
認めることが大切だと知りました。
MS北海道株式会社
専務執行役員 高梨しのぶ

勝 コロナに立ち向かい勝つのが
大事。
50代 K・K

黙 今年「黙食」心がけました。
50代 まめタヌ

走 健康のためランニングを頑
張ったからです。
40代 明日香

滞 イベントもなく体のリンパも
滞っている感じ。
60代 モーリィ

私が選んだ 2021年の 漢字

青いほすとでお馴染みの方や読者の方に、
今年を漢字一文字で表してもらいました！

採 昨年末に車を購入し、今年は
毎日操る楽しさを感じながら
仕事をしています。週末は釣り
やドライブに出かけ
たくなる1年でした。
30代 大ちゃん

幅 ご縁で仕
事の幅が
増えまし
た。自粛で増えた体
の幅は戻りません。
40代 佐々木康弘

耐 コロナ禍で多くの人が忍耐の日々を
過ごされたと思うので選
びました。
30代 チッチ

独 コロナ禍の孤独死に涙しまし
た。今年を表した字です。
60代 ぴーすけ

壊 わが家の家電が次々と壊れて
買い替えたから。
50代 ウルモモ

苦 仕事も私生活でもたくさん
苦労しましたー。
30代 さくらのママ

人 仕事の関係で今年1年色々な人と知り合い、
それが楽しかった。
30代 ハヤト

増 コロナの増加人数を毎日のようにテレビで観
ていたような気がします。なので増にしまし
た！
30代 Akina



コロナがあっても、ローカルプロ
レスが「癒し」として必要とされて
いると信じて、自分たちのやって
いる事を信じているから。
道南リング 代表 カツオ



函館にない、新たなサービスを
スタートさせた1年でした。
フィットアップ
代表トレーナー 森田拓也

縁 色々な方との
出逢いがあり、それ
が縁となった1年
だったからです(^^)
30代 SHIORI

仕事で初めて
リモートで学習会や
会議をしました。パソ
コン画面を通して全
国の方たちと繋が
りリモートの偉大さ
を知りました。
40代 ままちゃん



今年は、人間の命について改めて原点から考
えさせられた1年でしたので、「原」という漢字
を選びました。
行政書士 松田聡 事務所 代表 松田聡

ある日突然の電話。「逢いたいよぉ～」と懐かしい友達の声…。私は何度この言葉に励まされたことか…。

逢 60代 ゆっき

いろいろと交代劇がありました。

60代 H.H

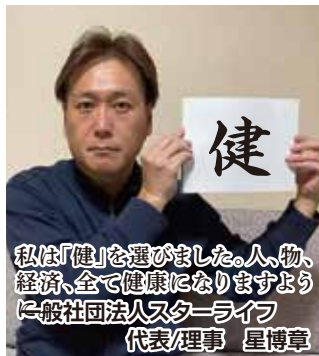
代

我が家では息子の結婚、真子様の結婚、仕事上での会社グループ化。結びのあった年でした。

結 40代 Michi

環

エンゲージメントの大切さや有り難みを強く感じたこと。環境問題へのアプローチを始めたこと。
30代 tama



私は「健」を選びました。人、物、経済、全て健康になりますように。一般社団法人スターライフ 代表/理事 星博章

凡

家族全員、普通に過ごせた1年でした。「普通」それはとても幸せなことです(笑)。
40代 青ば配布歴14年目！

偽

偽りの情報によりコロナ禍が続いているため。

60代 モニョモニョ



コロナ禍…油断はできませんが、あとは前進するしかないでしょ！
武田塾 函館校 校長 赤杉朋憲

密

最も報道等でも話題になったワードではないでしょうか。
30代 イエッサンさん



コロナ禍でも悲観的に考えず、前向きに進むことが大事であると実感したから。
株式会社盛田不動産 代表取締役 盛田光治

兆

少しづつコロナ流行が弱まり、収束の兆しを感じてきているので。
30代 ふうちゃん

愛

今年の春から函館の大学へ来た甥っ子に、自分の子供のようになんか愛情が生まれました。メモメモです。
40代 ひでほん

家

コロナ禍でうち時間が増えたから。
30代 k.tai

やっとコロナ収束の明るい兆しが少し見えてきたので。

光

40代 にゃんママ

輪

仲間との輪を大事にしてきた1年でした！
20～40代 AEC吹奏楽団



地球Gミ、辛ラーメン、BTS等、韓国発信の勢いを猛烈に感じる1年でした。本を読まない人のための本屋 ワンダフルワールド！ 店主 上村佳樹

哀

10年以上ぶりに自損事故を起こし、車両保険を外した途端にまた自損事故…。
60代 H・H



今年は「青いぼすと」を通じて、たくさんの方との出会いがあり、「縁」に感謝の1年でした。

株式会社青いぼすと 代表取締役 熊谷貴典

たくさんの投稿ありがとうございました！編集スタッフの「今年の漢字」はP7編集後記にて。来年もよろしくお願いいたします！

コロナ禍の終わりが少し見え明るい話題が増えてきた気がする為。

明 30代 卯月

断捨離を目指して片付けをはじめたから。

断 50代 久

今年は何もかも控えている。

控 40代 カナ

何事も耐え忍ぶ。今年はこの言葉に尽きた1年でした。
40代 はたやん

忍



大変なコロナ。夕方配達開始や営業時間の変更など「変」化の年でした。
八百屋すず辰 店主 鈴木辰徳

犬

小犬を飼い始めたので。
40代 りきまる

職場の上司の無意味なパワハラ。

忍 50代 小バン

接

予防接種の接、他者との接触の接。
40代 吹雪。



制限がある日々の中、自分の大切なことは何か、自分は何をしたいのかを考えた1年でした。はこだてセカンドスクール 塾長 山崎藍

Work

～未来を担う～

楽しさと強さを届けるエンターテイナー

職業名 プロレスラー
協力会社 道南リング

どんな仕事？

担当／(まい)記者

プロレスと言えば格闘技を思い浮かべる人も多いかもしれません。『道南リング』の代表・カツオさんは、プロレスのことを「格闘技というより興行ですね。勝敗はもちろんありますが、観客に楽しんでもらうことが第一」と話します。プロレスは「ここで技を受けたらキレイに決まるだろうな」「ここで技を決めたら盛り上がるだろうな」と、楽しさと美しさを計算する、戦いを通したエンターテインメント！



青空特設会場などでも試合を開催!!

2016年に発足した同団体は、渡島・松山管内でのプロレス大会の開催や福祉施設への慰問活動を行っています。大会は道内のみならず東京や大阪からもプロレスラーを呼んで開催するそう。「プロレスは親子3代でも楽しめます！ ぜひ、ふらっと観に来てください！」とカツオさん。



初心者のためのルール説明

勝敗が決まることが多いのは、両肩をマットに押し付けた状態でレフェリー（審判）が3つカウントを数える「3カウント」と、関節技や締め技を受けたときに降参の意思表示をする「ギブアップ」。他にも「レフェリーストップ」や「ダウンカウント」、「リングアウト」などなど。まずは観戦してみよう！ 大会の予定などはTwitter (@dounankatsuo) をチェック！



HEADLINE

楽しい時間を過ごせます！

スナック カラオケ喫茶 ハロハロ



中道2丁目に昼はカラオケ喫茶、夜はアルコールメニューもそろえる「スナックカラオケ喫茶 ハロハロ」がオープンしました。五稜郭町でスナックやショーパブなどを23年間に渡って経営していたフィリピン出身のシェーラさんが開業。

11時～16時の間は1200

円の「昼セット料金」で時間制限なしのソフトドリンク付き、カラオケ歌い放題。19時～24時は好きな飲み物（アルコールメニュー可）1杯付きの「夜セット料金」が1500円（追



加ドリンクは別途料金）。また、店名にもなっているフィリピンのかき氷「ハロハロ」(550円)も提供。夜のみアルコールメニューを楽しめる飲み放題(120分、2500円～)も用意しています。

店内は感染予防のためテーブルをゆったりと配置しているほか、空気清浄機を4台設置。カウンター席にはアクリル板の仕切りも取り付けており、店内の収容人数に気を配ったり、カラオケを安心して楽しめるようにマイクの除菌なども徹底し、営業してゆくそう。

現在、10人程度までの忘・新年会の予約を受け付け中です。水曜休。P有。

●函館市中道2-39-1

☎080-3238-1559



写真はイメージです



ドクターの健康コラム

がじんしんち 雅人深致 ～ふれあって優しさ～



理事長
田崎 雅敬

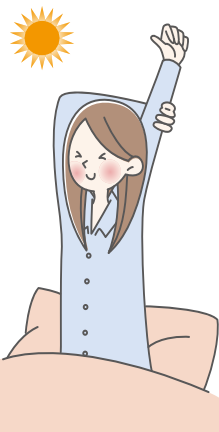
📍 たんだ泌尿器科

函館市宮前町30番17号
☎0138-45-7366

伸びの効能

朝目覚めるとき、大きなあくびをして伸びをする心地よさは誰しも経験したことがあると思います。この伸びにはさまざまな効能があることが分かっています。

朝起きたばかりの筋肉の凝りをほぐし、柔軟性を高めます。睡眠中は心拍数が下がり、体を動かさないことで末梢循環が低下していますが、伸びはそれを回復してくれます。そうすることで目覚めをよくして朝から動きやすくなります。いつもより少し長く、少し大きく、体全体を使って伸びをするとより効果的です。犬や猫も体全体を大きく反らせて気持ちよさそうに伸びをしますね。それをイメージして毎日の健康習慣。今年も1年ありがとうございました。



青ぱの目

賢者のおくりもの

▼その曲の名前は、『すてきなホリデイ』というらしい。毎年クリスマスが近づくとテレビから流れてくるケンタッキーフライドチキンのコマーシャルの竹内まりやさんの歌声を耳にするたびに僕は、もうすぐクリスマスがやってくるというワクワク感でいっぱいになる。▼クリスマスといえ

ば、オー・ヘンリーというアメリカ人作家のクリスマスストーリー『賢者のおくりもの』を思い出す人もいるのではないだろうか(以下、貧しい暮らししながらも仲良く暮らす若い夫婦がいた。夫婦はそれぞれ相手にクリスマスプレゼントをしようと考えているが、2人ともお金がなかった。そこで夫は祖父の代から受け継がれてきた大切な金の時計を売って、妻へのプレゼント用に櫛を買った。一方で妻は自分の髪の毛を切ってかつら屋に売り、夫へのプレゼントに時計に取り付けるチェーンを買った)▼結果だけを考えれば、それぞれのプレゼントはそれぞれにとって必要なものになったわけだから、善書の題名にある「賢者」という言葉はふさわしくないのでは...と思いがちだ。しかし最近になって僕は、なぜこの夫婦のプレゼントが「賢者のおくりもの」なのかを少し理解できるようになった。つまりそれは「お互いに相手大切にしているものを知っていたから...」ということではないだろうか。夫婦はもととは他人同士だからお互いのことを理解するには時間がかかるのは当然のことであろう。実際に、「知っていたつもり」が夫婦のすれ違いに繋がるケースも少なくない。▼物語の中の夫婦はそれぞれ、相手を何を大切にしているのかをちゃんと知っていた。夫がいつも金の時計を大事に身につけていたことを妻はよく知っていたし、妻がいつも自分の髪の毛を丁寧に手入れしていたことを夫はよく知っていた。▼長年一緒に暮らしていても、実は相手のことで知らないことが意外にあるのではないだろうか？ もししたら長年暮らしているうちに、相手が大切にしているものを忘れてしまうことだってあるのかも知れない。『賢者のおくりもの』のストーリーがいまも受け継がれるのは、夫婦にとって忘れてはいけないことを思い出させてくれるからではないだろうかと思ふ。▼「夫婦生活は長い会話である」とはドイツの哲学者・ニーチェの言葉。読者の皆様、素敵なクリスマスを...

(慎)

フラメンコと美食の集い

函館湯の川温泉 海と灯



2022年1月15日(土)、16日(日)の2日間、温泉リゾートホテル『函館湯の川温泉 海と灯』2階レストラン「月舟」で「スペシャルランチ&スイーツbuffet」を開催します。

「月舟でお食事とデザートを楽しんだ後は、ロビーで日本フラメンコ界を代表するダンサーの浅見順子さんと、函館市と札幌市でフラメンコ教室を開いているフラメンコ・ロルカ代表の永倉麻貴さんによる力強い魅惑のダンスをご堪能ください」とスタッフ。

時間はランチ&スイーツbuffetが11時30分～13時、フラメンコショーは13時30分～14時。料金は大人1人3980円(税・サービス料込)。各日100人限定と

なっているので早めの予約がオススメです。

プロのフラメンコダンサーと歌手、ギタリストが繰り広げる熱いステージを間近で観られます。buffetとフラメンコの熱い時間を過ごしましょう。

●函館市湯川町3-9-20 ☎0138-57-5390(代表)

新年初売り! ノートパソコンの福袋がお得! ブルーコンピューター

中古パソコン専門店として定評の『ブルーコンピューター』では新年1月3日の初売りの際に、ノートパソコンの福袋を発売します。「この価格でこんなにいいパソコンが!」と毎年好評。数に限りがあるのでお早めに!

同店は田中社長が厳選して仕入れた中古パソコンが好評です。リーズナブルで使いやすく、さらに見た目も良いパソコン探しはもちろん、故障の際の修理にも定評の専門店ですので、便利で快適なパソコンライフを目指すならぜひ、『ブルーコンピューター』をお見逃しなく!

年末は12月30日まで営業。新年は1月3日から営業。

11時～19時。無休。P有。

●函館市大川町6-2 ☎0138-87-0516



大好評販売中、12月30日まで! 早めにどうぞ!

函館くじらロマン



「北の海鮮工房有限会社ABCつかもと」が運営する『函館くじらロマン』では、例年大好評の鯨ウネスベーコンの出来たて店頭卸値直販が大詰め。今年もよい仕上がりで、昨年以上の売れ行きです。同店の鯨ベーコンは、南氷洋産のミンク鯨1級品を海洋深層水塩ほか数種類の天然塩と、道南杉の木樽でじっくり

醸成。防腐剤、肉質軟化剤、亜硝酸などの化学薬品を使わない自然製法。鯨の味の奥深さとスライスした瞬間の香ばしさは、鯨製品取り扱い72年の同店の製品ならではの。鯨はDHA、EPA、オメガ3系脂肪酸が豊富で、健康にも良い食品。1番人気の「秘つくりウネスベーコン」は100g市価4500円相当が3024円(税別2800円)、「特選ウネスベーコン」は100g市価3000円相当が2484円(税別2300円)。ほかに塩鯨や、刺身が絶品の尾の身、鹿の子、脂須の子、心臓などもあります。販売は12月30日まで。10時～16時30分。期間中無休。P有。

●函館市谷地頭町22-5 ☎0120-20-2727



製造責任者の2代目 塚本守さん



金利0%のリフォームキャンペーン実施中

小野寺住設

創業96年の『小野寺住設』が運営する「パナソニックリフォームクラブ」では、50万円から最大500万円まで5年間(60回)金利0%の「安心リフォームキャンペーン」を実施中です。同店が手掛ける工事は多岐にわたっており、新築、リノベーション、水まわりリフォーム、外壁張替、屋根塗装などを、相談から施工完了まで一括して請け負っています。

キャンペーン中は各種取り扱いメーカーの製品が全て通常価格の30～60%オフ。美原にある店舗ショールームではユニットバス、システムキッチン、トイレ、移動IHクッキングヒーター、外壁パネルなど各種住宅設備の実物を展示中。また、同社建築士によるリフォーム無料相談も行っています(要予約)。更に同社では、「車に車検があるように家にも定期点検が必要」と、パナソニック住宅健康診断の「家検」を、通常33000円のところ無料で行っています。「家検」には、住まいが「長持ち」「価格を維持」「維持費削減」「安心な暮らし」の4つのメリットがあります。詳しくはYouTubeの家検動画をご覧ください。

●函館市美原3-1-5 ☎0120-750-750



ウェブサイト

YouTube

おすすめランチ

担当/ (慎) 記者

ヤギーズコーヒー

11時～L016時30分 火曜休 P有
●函館市柏木町7-65
☎080-1886-9906



炭焼き自家焙煎コーヒーが人気の「ヤギーズコーヒー」では、11時～L016時30分という、ちょっと長めのランチタイムが好評です。取材したパスタは「和風のこで」単品は700円、500円以下のドリンクからお好きなものを選べるドリンクセットは980円。一軒家を改装した店内でゆっくりと、自慢のコーヒーとパスタを楽しんでみてはいかがでしょうか? ランチメニューは数量限定。

青ぱの★勝手に応援

担当/ (BP) 記者

全国に通じる相撲を目指して

吉田 飛龍さん 水澤 将真さん



この夏、全国中学校相撲選手権大会に出場した福島中学校2年生の吉田飛龍さん(17)と水澤将真さん(17)は、全国の強豪から得た経験を活かすため、日々練習に励んでいる。千代の富士に憧れ、9歳で相撲を始めた吉田さんは、所属した吉田さんの強みは、は、技を出すスピード。吉田さんは、誘われ11歳で入団した水澤さんは、素早い身のこなしが持ち味。それぞれの強みを武器に体格差のある相手に倒すため、疲労困憊の中でも稽古に励む2人。吉田さんの目標は「全国大会で通用する選手。水澤さんは「福島町の相撲が全国に通じるのを見せたい」と話す。来年の全国大会の開催地は、福島町。生まれ育った町の土地で、大いに躍動してほしい!

旬を食べなきゃ
もったいない

八百屋「すず辰」
店主・鈴木辰徳

●函館市本通1-24-3

☎0138-76-9865

日・祝休、P有



パブリカという何色も思い浮かべるでしょうか？赤と黄色の2色でしょうか？すず辰では第3の色としてオレンジも置いています。毎年人気の茨城の農事組合法人「Teddy」さんのパブリカ。樹上で完熟してから収穫するため、肉厚で甘み・香りがばっちり。手にしたとき

パブリカ

の重みが違います。オレンジは実の甘みがいちばん強く栄養価も高いのですが、人参で色は事足りるのでもっとないないこと。生でも少し焼いても甘さが引き立ちおいしいです。赤は風味が少なく、黄色は風味が少なく

あっさりしているため、ピーマンが苦手な方も喜んで食べていただけます。3色それぞれの味わいの差をぜひお楽しみください。スライスしてサラダに、一口サイズにしてピクルスに、お肉といっしょに焼いたり炒めたり。トマト煮に刻んで入れてもよいです。寒い季節に気持ちだけでも暖かく、鮮やかな彩りは食欲をそそります。



生活情報、グルメ、カルチャー etc…。皆様の充実した日常生活にきっと役立つ情報が盛りだくさん。

なるほど

数量限定・再入荷しました！

第一住宅設備



「コロナ禍での部品供給不足により、前回5月のキャンペーンを最後に供給できない状況が続いておりましたが、数量に限りはありますがご用意できました」と、水まわりの緊急メンテナンスが好評の「第一住宅設備」。

「TOTOビューアレストQR」は、洗浄水量が従来より約71%も節水となる大4.8ℓ、小3.6ℓの超節水トイレです。年間約14200円もお得になり、さらにフチなし形状、トルネード洗浄でお掃除が楽に！

気になる価格は「TOTOビューアレストQR」(便器+タンク+パナソニック温水

洗浄便座CH931SPF+標準工事費+産業廃棄物処理費用)275000円のところ121000円(標準工事費込、先着20台限定)。見積もりは無料なのでまずは気軽にお問い合わせを。生活する上で欠かせない水回りのことを相談できる人がいると心強いですね。

8時～19時。各種クレジットカード利用可。リフォーム低金利ローン利用可。

●函館市千代台町29-15 ☎0120-222-592



婚活アプリを使ったお試しキャンペーン！

新函館北斗結婚相談所

「結婚相談所ってどんなところ？」「実際に結婚相談所で婚活したらどうなるのかなあ」と思っている20代、30代の人に朗報。『新函館北斗結婚相談所』が、1月1日～3月31日に「婚活アプリお試しキャンペーン」を実施します。

同店は日本マーケティングリサーチ機構による調査で、会員数、成婚数が業界ナンバーワンに選ばれた「日本結婚相談所連盟」の正規加盟店。全国約2900社・約7万4000人以上の会員が登録している国内最大級のお見合いシステムから、パソコンやスマートフォンで自由に相手探しができます。

今回のキャンペーンは、申し込みから30日間に限り登録料5500円で、お見合いシステムの利用と結婚相談ができるというもの(お見合いが成立した場合はセッティング料別途5500円)。申し込みには独身証明書、収入証明書、本人確認書類などの提出が必要です。また、お見合いの申し込みは3人まで(相手からの申し込みは人数制限なし)で、見合い後お互いに交際希望の場合は本会員に移行となります。詳細はウェブサイトの無料相談フォームでお気軽に問い合わせを。完全予約制。受付時間10時～20時。不定休。

●函館市田家町7-16 ルックスビル1階 ☎090-2841-3422



写真はイメージです



ウェブサイト

元気なうちに親子で話し合いを

一般社団法人スターライフ

「頼れる身寄りがない」「親族に負担をかけたくない」といった高齢者や障がい者に「終身家族代行支援」を行う『一般社団法人スターライフ』では、函館に住む高齢の親について、遠方に住む子供から相談を受けることが増えています。スターライフは本来、身寄りのない高齢者を支援する法人ですが、様々な事情により親と一緒に暮らすことが難しいケースもあります。



ある息子さんは「親が高齢になったら引き取って一緒に暮らそう」と考えていましたが、なんだかんだとしているうちに親が病気になるってしまい、長時間の移動に耐えられない状態になってしまいました。かといって自分が函館にUターンして親と暮らすのは難しく、同法人に支援の依頼が入りました。「親子が支え合って暮らすのが理想ですが、病気などでそうもいなくなる場合もあります。親子双方が元気なうちに、今後の暮らし方についてしっかりと話し合ってみてください」と、代表の星さんはアドバイス。

相談は無料。自宅まで訪問可能。支援内容などが分かるパンフレットの請求は、電話で申し込みのほか函館市役所、亀田支所、湯川支所の映像広告付近に常備されています。

●函館市山の手2-44-4 ☎0138-83-2312

スマートフォン指導サービス始めました！

フィットアップ

1人ひとりに合ったリハビリや運動の指導をする「自費型訪問リハビリ」の『フィットアップ』では、60歳から始める訪問型スマートフォン指導サービス「モバイルフィット」を開始。「機能がありがたすぎて、画面のどこに触れていいかわからない」「身近に教えてくれる人がいない」「スマホにしたいけど難しくそう悩んでいる」といった高齢者の声を耳にしていた代表の森田さんは、「高齢者のできないを支援したい」と同サービスをスタート。利用者からは、「いつでも気軽に連絡



が取れるようになった」「習い事の感覚で楽しく覚えらるる」「写真や動画を使えるようになった」と好評。指導料は、1カ月定額10000円(訪問は月4回まで。メールやラインでの質問は何回でも可)。自宅や施設など希望の場所で、自分のペースで、スマートフォンを使ってみませんか？ 詳しくは、お気軽にお問い合わせを。

自費型訪問リハビリは通常約40分8000円のところ、初回約1時間1000円。介護施設やケアマネージャーからの依頼可。学生から高齢者まで対応しています。

☎090-1644-5880





●函館市万代町7-29 ☎0138-41-7664

道南住民のタンパク源
お正月の「鯨汁」

道南で暮らす人達にとって「鯨汁」は、お正月になくてもはならない食べ物といえるのではないだろうか？

鯨肉はタンパク質が豊富だが、昔の道南住民は塩蔵した鯨肉を、厳しい冬を過ごすためのタンパク源として大切に保存していた。また、「シシを岸に追い込んでくれた動物」「大物である」などの理由から縁起の良いものとして正月に

食べるものとしてきた。現在も年の瀬になるとスーパーマーケットなどには鯨肉が並び、縁起物の「鯨汁」を新年に味わう家庭は少なくない。

五稜郭町にある『居酒屋どん』では12月27日に数量限定で「味噌味」「塩味」の2種類の「お持ち帰りの鯨汁」(620円)を販売する。お問い合わせ・お申し込みは090・6440・5914(赤塚)まで。



写真協力／居酒屋 どん

杖が必要になったとき、どうやって歩けば良いのでしょうか。自分の体に合った杖を選ぶことができれば、行動範囲が広がって、元気に生活することができるといえる。杖の種類や選び方のポイントをご紹介します。

杖にはいくつかの種類があります。①手杖。杖長を調整できる伸縮タイプや携帯できる折りたたみタイプがあります。杖なしでも歩けるが、より安心して歩くために杖を使い、場合に応じて必要。折りたたみタイプは外出先で疲れたとき、坂道を歩くときや階段を上るときなどに、必要なだけ杖を使いたい方におすすです。②4点杖。杖先が4点に分かれている安定性のある杖です。平らな道に適しています。③ロフトストロク杖。腕を通すカフをついた杖です。カフでも体重を支えられるため、握力や腕力の弱い方でも安定しやすいです。④松葉杖。T字杖や4点杖など比べて足腰への負担を大幅に減らすことができます。足をケガし、体重を掛けられないときに使用することが多いでしょう。気をつけていたただいことですが、松葉杖は脇で体重を支えて使うものではありません。脇には多くの神経が通っており、圧迫する場合は危険です。松葉杖と脇の間に指が3〜4本入るくらいの隙間を空けて脇で扶けようにして使います。

杖の高さの合わせ方ですが、足の太股子という骨の出張（腰骨あたり）と、持ち手のグリップの高さが合うように調整します。ズボンのポケットあたりと覚えても良いかもしれません。こうするだけでも、握ったとき肘が少し曲がり力を入れやすくなります。背骨がある場合は背中を伸ばし歩くようになります。安全に歩くためのポイントです。

杖をつく位置は足の小指から外側に15センチ、前側に15センチが目安です。杖をつく順番ですが、杖は利き手で持つと安定します。ただし、片方の足・痛みや路地力低下があるときは反対の足側の手（痛みのある側の足の手）で持ちます。杖一恵（一方の足・良い方の足の足）の順で歩くことと安定します。（3動作）作歩行。杖が楽に行える場合は、「杖が悪い方の足・良い方の足」の順番で行うのも良いでしょう（2動作歩行）。

は目から見ていて歩きが不安定でも、本人は杖の使い方によって必要な性質がないことがあります。また、杖を持つことで、20歳代で年寄り扱いされると感じている人もいます。こうした方には杖を使うことのメリットをアピールすると良いかも知れません。

転倒の原因は筋力低下だけでなくありません。視力の低下や足元が暗く、小さな段差に気づかずにまっすぐ歩いていることがあります。急いでいたり者ええとちの歩きに合わせることをとに気を取られて足元に気が向かず、バランを崩す場合があります。杖はそんな場面で転倒から身を守ってくれ類が豊富です。今は杖の種類が多く、デザイン性の高い物もたくさんあります。体に合った杖で安全に歩きましょう。


HAKODATE
OHMURA
Healness & Wealness
335

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院
●石川町125-1 ☎47-3300 <http://www.ohmura.or.jp>

健康づくりを支える
転ばぬ先の杖



リハビリテーション課 課長 武藤綾郁

素晴らしき趣味の世界

前のスキーブームが訪れた1980年代の後半、空
1987年11月に公開され
た映画「私をスキーに
連れてって」、真つ白いス
キーウェアに身を包んだ原田知
世さんに恋い焦がれたス
キー男子は僕だけではない
だろう。また、1987年に
国鉄が民営化した直後の
1991年にJＲ東日本が
打ち出したスキー旅行の
キャンペーンで、ZOOが軽
快なダンスを繰り広げるコ
メディシャルをご記憶の方
も多いのでは？

物心ついた頃からスキーをやっていた僕は、現在もまたスキーを趣味にしている。若い頃にはそれが随分体力も毎々に比べると随分週末毎にスキー場に出かける冬は楽しい。僕は七飯町東大沼にあり「函館七飯スキーパーク」でスキーを楽しんでいる。パラエティに富んだコースと雪質の良さはもとより、駒ヶ岳を眺めながらゆつたりとした気分で滑走できるシチュエーションが素晴らしい。

また、函館からもそれほど遠くないニセコに出向いてのスキーも楽しい。ハイシーズンのパウダースノーはもとより、春になってからのいわゆる「春スキー」も魅力のひとつ。Tシャツ姿でスキーを楽しむのも、スキーという素晴らしい趣味の魅力のひとつではないだろうか？



