



もっと子供に読み聞かせを、と語る村上さん

### いずのくに

## 読書ウィーク

図書館では、読書の秋にあわせ、いずのくに読書ウィークと題して催しを行いました。

十一月十二日、中央図書館で「読書講演会」を開催。講師には、県内の小中学校で教鞭をとるかたわら、長年読み聞かせ活動をしていた村上淳子さんを迎えました。村上さんは、本を読まないう子供が多い現代、読書を楽しめる子供を育てるために読み聞かせを実施しよう、と参加者に呼びかけました。

また読書ウィーク中は、各図書館で、保存期限切れの雑誌配布も行いました。

# 温泉と健康

## 第7回 温泉と理学療法

伊豆の国市は将来像を「自然を守り、文化を育む、魅力(ゆめ)ある温泉健康都市」と決めました。このコーナーでは「温泉と健康」について、各分野、様々な角度から紹介していきます。



竹岡 義博(南江間)  
徳島県理学療法士会で理事を7年間努める。専門分野は理学療法と運動生理学。理学療法士、日本体育協会公認アスレティックトレーナー。

**温泉と理学療法の関係**  
理学療法は、体に障害のある人に対し、各種の治療体操作や物理的手段を用いて運動機能を改善していくアプローチです。

具体的なテクニックとして、対象者の障害段階に応じた運動方法を理学療法士が選択し、実際に体を動かすことによって生活の質を改善していきます。治療の本質は体の動きになるわけですが、よりスムーズな運動を行うために精神的にリラックスした状態にあることや筋肉がほぐれていること、また血液やリンパ

## 白熱！ゲートボール

十一月四日、葦山運動公園で、「第一回伊豆の国市親善ゲートボール大会(市ゲートボール協会主催)」が開かれました。新市合併による同協会設立後初めての大会に市内の二十四チームが参加し、白熱した戦いを繰り広げました。

試合は、一チーム五人の選手の合計打数や得失点差などで勝敗を競い、四チームごとのリーグ戦で順位を決めました。

上位入賞は次のとおり。

優勝 宗光寺  
二位 吉田  
三位 原木



各コートで白熱した戦いを繰り広げた選手たち



2種目で金・銀メダルに輝いた伊藤さん

## 金&銀メダル

十一月に岡山で行われた第五回全国障害者スポーツ大会「輝いて！おかやま大会」に、静岡県代表として出場した伊藤新司さん(南條)が、視覚障害男子ハンドボール投げ(一部・区分25)で優勝しました。

伊藤さんは、若いころからグランドソフトボール(視覚障害者の野球)や投てき競技の選手として全国大会に出場した経験があり、今回ソフトボール投げでも二位に輝きました。

普段は伊豆医療センターで理学療法士をしている伊藤さん。今後の目標は、「今の自分の記録を更新し、全国のライバルに勝つこと」。来年の全国障害者スポーツ大会出場を目指し、毎日のトレーニングは欠かせないそうです。これからがんばってください。



優等賞に輝いた矢田さんとホルスタイン

## 伊豆の国の牛 全国大会で優等賞に

十一月三日(六日)にかけて、栃木県下都賀郡壬生町で行われた、「第十二回全日本ホルスタイン共進会」で、矢田修さん(宗光寺)のホルスタインが入賞。第八部(経産三十六月以上四十二月未満、三歳ジュニアの部)で優等賞に選ばれました。全国共進会とは、各県から選抜された乳用牛を一堂に集めて飼育管理の水準の高さを競う品評会のこと。大会は五年に一度開かれ、今回は全国で三百三頭がエントリー。静岡県からは矢田さんのホルスタインを含む六頭がエントリーしました。

の流れがよくなっていることは重要な意味を持っていきます。そのために物理的な刺激つまり電気や振動を加えたり、温熱あるいは寒冷刺激などをを用いることによって効果を助ける工夫をしています。

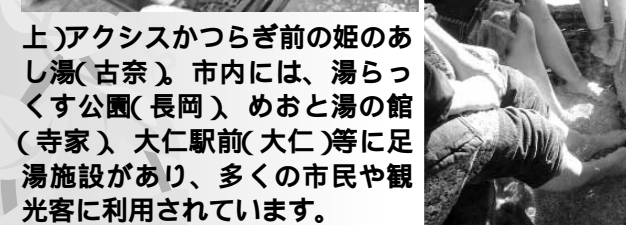
そういった意味で温泉は理学療法を実施するうえで有効な手段になります。

### 温泉の効果

温泉と理学療法は深い関係があつて、全国各地にある温泉と温泉地には、温泉病院とか、温泉リハビリテーションセンターという施設が設

**半身浴と足浴**  
私は以前、高校陸上部の夏合宿にトレーナーとして帯同した経験があります。それは九州の由布院で開催され、複数の高校と社会人チームの合同合宿形式でした。トレーニングは朝食前のジョギング(調整)でスタートです。午前練習をこなし、昼食と休憩を挟み、午後三時からまた練習という内容です。

専門種目によっても多少異なりますが、一日の走行距離は二十キロ超、社会人では四十キロを超える選手がほとんどです。高校生にとってはかなりハードなものとなりまして、体調管理の一つとして半身浴や足浴を実施してもら



上)アクシスがつかぎ前の姫のあし湯(古奈)。市内には、湯らくす公園(長岡)、めおと湯の館(寺家)、大仁駅前(大仁)等に足湯施設があり、多くの市民や観光客に利用されています。

問合せ 温泉健康都市推進室 電話 055 948 1413