



運動によるけがと治療について

運動は、健康や体力づくりのためのものから競技種目までとても幅広く、多くの人たちにとって身近なものになっています。しかし、どのような運動にもけがをすリスクがあります。今回は運動中に起こるけがとその治療について説明します。

誰にも起こり得るスポーツ外傷・障害

「スポーツ外傷」とは、スポーツ中に転倒したり、他のプレーヤーと接触したりするなどして、

大きな力が外側から加わり発生する急性のけがのことで、骨折や脱臼、靭帯損傷、腱断裂などのけががあります。「スポーツ障害」とは、スポーツ活動の継続により過度な負担が体の特定の部位に蓄積し、徐々に組織が損傷して痛みなどを生じる疾患のことです。代表的なものに野球肩、テニス肘、アキレス腱炎、疲労骨折、腰椎分離症などがあります。成長期にある小学生から高校生の年代の方では、骨端症や離断性骨軟骨炎などの特有の障害が起こることがあります。スポーツ外傷・スポーツ障害ともに、誰にでも起こり得るもので、けがなどをした後、適切な治療を受ける必要があります。

スポーツ整形外科にご相談を

スポーツ整形外科は、スポーツ外傷・障害を扱う診療科です。競技スポーツの方のみでなく、学校体育やレクリエーションスポーツ、中高年の方の運動・体力作りまで、幅広い層を対象としています。スポーツ外傷やスポーツ障害は、初めの診断がとても重要で、診察や画像検査により正確な診断をし、早期に治療を開始し、早期運動復帰につなげることが大切です。近年は、画像検査としてはMRIや超音波画像装置が普及し、診断する精度が向上しています。外傷や障害によっては手術を必要とする場合もありますが、関節鏡という内視鏡を用いたダメージの少ない手術が普及・発展してきたことで、早期



トレーニング理論を取り入れたリハビリテーションの様子 (市立総合病院 スポーツ整形外科)

復帰が可能となっています。さらに、トレーニング理論を取り入れたリハビリテーションを行うことで復帰後の再発を防ぐことにもつながります。競技種目や年代、性別により特有の外傷・障害があり、その診断や治療には一般の整形外科とは別の専門性が求められます。スポーツ外傷・障害でお困りの方は、まずはお近くの診療所やクリニックを受診してください。専門的な診断や治療が必要と判断された場合には、紹介状をご持参のうえ、当院へ来院をお願いします。

市立総合病院ホームページ スポーツ整形外科 紹介ページ

文化芸術を体験してみよう！

こどもの文化芸術体験会

【共通】 ※保護者の付き添いは可能です。参加無料 申込方法 7/5 ㈫ 8:30 以降に電話で申し込む 申込・問合先 文化振興課 ㉿626-9412 詳しくはこちら

■剣詩舞に挑戦してみよう！ 刀や扇を使い、詩吟に合わせて踊る剣詩舞を体験してみませんか。対象 小学4年生～中学生 日時 ①7/30(㉿) 13:30～15:30 ②8/6(㉿) 13:30～15:30 会場 大村公民館 大集会室 定員 各10人(申込順) 講師 西村正稔さん 申込期限 7/21(㉿) ※体験服などの動きやすい服装で参加してください(スカート不可)。 ■スクエアダンスにチャレンジしてみよう！ 誰でも簡単に踊れるよう指導します。体力向

上のため、親子そろって体験してみませんか。対象 小学生以上 日時 8/6(㉿) 13:30～15:30 会場 焼津公民館 大集会室 定員 28人(申込順) 講師 青野勝さん 申込期限 7/31(㉿) ※動きやすい服装や靴で参加してください。 ■伝統的技法製織り体験 製織り機を使用し、コースターや鍋敷きなど、いろいろな作品を作成してみませんか。対象 幼児～高校生 日時 8/19(㉿) 10:00～12:00 会場 和田公民館 会議室4 定員 8人(申込順) 作品例

講師 佐藤千鶴子さん 申込期限 8/4(㉿) ■日本舞踊に挑戦してみよう！ 扇などの小道具の説明を聞き、日本舞踊を体験してみませんか。男女とも参加できます。対象 ①年長～小学生 ②中学生 日時 8/20(㉿) 時間 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00 会場 焼津公民館 和室 定員 各10人(申込順) 講師 藤間勲恭徳さん 申込期限 8/10(㉿) ※動きやすい服装や靴下で参加してください。

作品募集 「小泉八雲顕彰文芸作品」コンクール

焼津に滞在し、焼津を愛した小泉八雲(ラフカディオ・ハーン)を題材とした未発表作品(読書感想文、八雲への手紙、随筆、短歌・俳句・川柳、八雲の研究論文など)を募集します。部門 小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部 応募条件 ●1人1編とし、短歌・俳句・川柳は5首(5句)で1編とする ●作品はいずれも400字詰め縦書き原稿用紙5枚以内(研究論文は10枚以内)とする ●パソコン原稿の場合は、A4サイズ20字×20行(縦書き)とする 応募上の注意事項 ●応募作品は返却しません ●作品には必ず応募用紙を付け、題名・住所・氏名・年齢(児童・生徒の場合は学校名と学年も記載)・電話番号を記載する

●読書感想文は読んだ本の書名・著者(訳者)名・出版社を記載する ※その他の注意事項については、市ホームページを確認するか問い合わせてください。 応募方法 10/1(㉿)までに郵送または窓口へ提出する(当日消印有効) 応募・問合先 ㉿425-0071 三ヶ名1550 焼津小泉八雲記念館 ㉿620-0022 詳しくはこちら



3人制バスケのプロリーグ 焼津で熱戦

5/28(㉿)、3人制バスケットボールの男子プロリーグ「3x3.EXE PREMIER」の公式戦が、焼津漁港の特設会場で開催されました。焼津に本拠地を置く「YAIZU CITY UNITED(以下、「YAIZU」)」など12チームによる熱戦が繰り広げられました。「YAIZU」は接戦の末、上位トーナメント進出はかないませんでした。観客席からは惜しみない拍手と温かい声援が送られていました。



迫力の航空ショーや展示で観客を魅了

5/28(㉿)、航空自衛隊静浜基地で基地内を一般公開する航空祭が開催され、市内外から航空ファンや家族連れなど約1万人が訪れました。当日は、静浜基地所属のT-7による編隊飛行をはじめ、浜松や入間、岐阜基地に所属するさまざまな航空機が轟音とともに焼津の上空に飛来。上空で繰り広げられる迫力ある航空ショーや貴重な装備品の展示などで観客を魅了していました。



焼津のスポーツ祭・地域交流スポーツ祭総合開会式

5/21(㉿)、市内31競技団体による「市民スポーツ祭」と市内26の自治会チームによる「地域交流スポーツ祭」の今年度の開会式が同時開催され、各団体や自治会の関係者など約200人が参加しました。焼津市バドミントン協会の大石勇さんが「日頃の練習の成果を発揮し、仲間と楽しくプレーすることを誓います」と選手宣誓を行い、今年度の焼津のスポーツ祭の幕を開けました。

米 東益津小5年生が田植え体験 作りを通して地域愛を育てる

6/5(㉿)、東益津小5年生74人とPTAボランティアが田植えに挑戦しました。これは地元の人から田植えの仕方などを教わることで地域を愛する心を育てる東益津小の伝統行事で、児童らは1年間かけて米作りを学習します。田植えをした児童は、泥だらけになりながら「うまくできた」、「面白い」などと声を上げ、田植えを楽しみながら地元の人たちと交流しました。

洪水災害と土砂災害に同時対応するために

6/18(㉿)、洪水災害と土砂災害が同時に発生した場合を想定した「焼津市総合水防訓練」が、大井川河川敷運動公園と石脇地区の2つの会場で開催されました。自治会や消防団、水防団などが参加し、複合災害への備えを再確認しました。また、新たに導入した「災害情報共有システム」を活用し、両会場を映像でつないで情報伝達を行うなど、より実践的な訓練となりました。

ミュージコ ピアノマラソン ピアノ愛好家による2日間の演奏リレー

5/20(㉿)～21(㉿)回、大井川文化会館(ミュージコ)で、地域のピアノ愛好家が2日間にわたりリレー形式でピアノを演奏する「第32回ミュージコピアノマラソン」が開催されました。今回は、幼児から大人までの幅広い世代496人・419組が参加し、クラシックやポップスなど多彩なジャンルの曲を演奏。会場には家族や友人らが詰め掛け、演奏が終わるたびに盛んな拍手が送られていました。

はっけよいの掛け声で小学生力士が熱戦

5/21(㉿)、「第38回わんぱく相撲焼津場所」が市営相撲場で開催され、焼津市や藤枝市、牧之原市の小学生力士約70人が出場し、元気よく取組を行いました。まわし姿の児童たちは「はっけよい」のかけ声に合わせて組み合い、勢いよく体をぶつけ合いました。小さな体で土俵全体を駆け回ったり、土俵際で粘ったりする姿に保護者から温かい声援や拍手が送られていました。

今月の褒紙 魚河岸シャツ

魚河岸シャツは、港町「焼津」が発祥の、魚河岸の文字やマークが入っているご当地シャツです。襟がなく、手ぬぐい生地などの綿で作られているため、通気性・速乾性に優れているのが特徴です。夏の定番アイテムとして、市民の皆さんをはじめ多くの人に愛されています。