



かすがい
謎 日 誌

2012/春号
vol. 3



〒610-0342
京田辺市松井山川1-7
tel 0774-62-9566
http://www.po-labo.com
(株)P.O.ラボ

「自称」編集長の岡です

厳しかった冬の寒さも和らぎ、そろそろ桜の開花と花粉が気になる季節になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

私事ですが、昨年の年末に女の子が生まれ、その可愛さと、4歳の息子のお兄ちゃんぶり（あんまりできてないけど）がたまらない今日この頃です。

さて、春といえば入学、就職、転職などなど、節目の季節でもあり、新たな出会いも多い季節ですね。私たちの会社にも、この4月から、ではなく、少し前の2012年の年始めから、新しい仲間が加わりました。名前は**大谷 巧（オホ たくみ）** くんです。

彼は義肢装具士の国家資格を取得すべく専門学校に通っていた頃、臨床実習を私たちの会社で過ごしました。専門学校を卒業後は、福島県の義肢装具製作会社で一生懸命働いていました。

そして去年の東日本大震災の時も現地にもいました。震災から1年が経つ今、震災の記憶を風化させないためにも、今回は、自己紹介も含めて、被災したときのことを話してもらおうと思います。



みなさん、はじめまして。今年の1月、P.O.ラボに入社しました新入社員の大谷 巧と申します。

恥ずかしながら韓流歌手（BIGBANGという歌手の大ファンです（笑））にハマる27歳独身。一見華奢に見えますが、実は元高校球児。最近ではゴールボールというパラリンピックの競技で全国大会を目指していました！！

趣味は、これといって深く考えたことはありませんが、おそらくライブ参戦！BIGBANGのコンサートは勿論のこと、他の韓流歌手から邦楽・洋楽まで。跳ねて、飛んで、汗かいて、ある種のスポーツだと思っています。それ以外にも、白浜へ神戸へ名古屋へ愛車の日産モコちゃんをドライブしたり、なんとなく資格の勉強、なんとなく銭湯に入りびたり、なんとなく美術館巡り。とにかく落ち着きのないことが特徴です。

さて、みなさん。「新入社員という割には全然フレッシュさを感じない」というのが、最近出先でもっぱらのウワサ…。それもその通り、以前働いていた会社を中途退社してきました。以前の勤務先は、東北の『福島県』。昨今の放射能問題から避難を決断し、この度、関西で働かせて頂くことになりました。

もともとは関西の出身なのですが、義足や装具の勉強をする専門学校へ行くため、まずは埼玉へ北上(?)。学校卒業後、義足の修行のために福島県の会社へさらに北上して行きました。

少し震災のことを振り返りますが。

2011年3月11日14時46分。勤務中に病院内で被災。最初はゆっくりとした揺れでしたが、段々と大きくなる耳鳴りと地響きに異変を感じ、患者方にベッドの下へ隠れるよう指示。その後、大きな揺れと共に建物内のすべてのものが倒れて来ました。ほとんど同時に停電。異常を感知した警備システムの警報だけが鳴り響くなか、何が起きたのかわからないまま、しばらく動くことができませんでした。

それから、なんとか家にたどり着いて迎えた夜。近所に知り合いも居ないため逃げるあてもなく、余震の度に外から聞こえる悲鳴を聴きながら、いざという時のために玄関で靴を履いた状態で座って一晩過ごしました。正直恐くて仕方なかったのですが、それを救ってくれたのは関西の友達からひっきりなしに届いたメールです。夜が明けるまでみんなが起きて相手をしてくれたんです。恐くて眠れなかったのが正直なところなんです。友達に「大丈夫か？」って聞かれると、「余裕〜♪」なんて強がったりして、気をしっかり持たせてくれました。

それから、関西に戻るまで9ヶ月。“戻りたい”と思わせてくれたのは関西の仲間のおかげですし、9ヶ月留ませたのは、福島の方の良さだと思います。

今でも福島の方々にうしろめたい気持ちもあります。ですが、関西に戻ってきた以上、助けてくれたたくさんの人たち（関西も福島も）に感謝を伝えて、うしろめたさの分だけ今出来ることに奔走したいと思っています。

それではみなさん。これからよろしくお願ひします。



福島市の「花見山」という地元の方に愛されている公園です。たくさんの野花が1年中楽しめ、春になると、満開の桜が楽しめます。

私たちは買い物に行くときや、仕事に行くとき、家事をするとき、スポーツをするとき等々、その場から移動をするとき、ほとんどの人が足を使い、足で体を支えます。一日中体を支え続ける私たちの足の中では、どんなことが起きているのでしょうか。

私たちが「歩く」というと、二本足で立って歩く、「直立二足歩行」のことを指し、これは人間特有のもので、人間の骨は全部で二百個あり、足にはなんとその内の、約1/4の骨が詰まっています。もうギュウギュウです。そしてそれらの骨が組み合わさり、靭帯で連結されて足の形を作っています。その形状は「アーチ」と呼ばれるドーム状であり、歩く上でかなり重要です。

アーチの役割はというと：歩くとき、振り出した足を床にドスン！とつきます。このドスンの衝撃を吸収するために、

アーチは柔らかくなり、くちゅつとしなります。

その後、のしかかってくる体重を支えながら、次の一步を踏み出す力を蓄えています。定規の両端を持ってしならせ、片側を放すと、ビヨーンと伸びますね。この時のしならせた状態が、足のアーチが力を蓄えている状態にあたります。

いざ踏み出すときには、力を無駄なく伝えるために、柔らかかった足は、足の裏の腱にグツと引き寄せられて、硬くなりま

す。そして体を前へ押し出す時に、定規のビヨーンのようにならねて、前へ押し出す力になります。

このように足とは、二本足で効率よく移動するために、アーチ構造により硬さと柔らかさを持ち合わせた、何とも神秘的な作りなのです。

このような構造と機能を持つた足は、生まれたときから？ではありません。ハイハイを覚えて赤ちゃんが自力で立ち上がこ

とに始まり、ヨチヨチ歩きがだんだん様になっていくと共に、

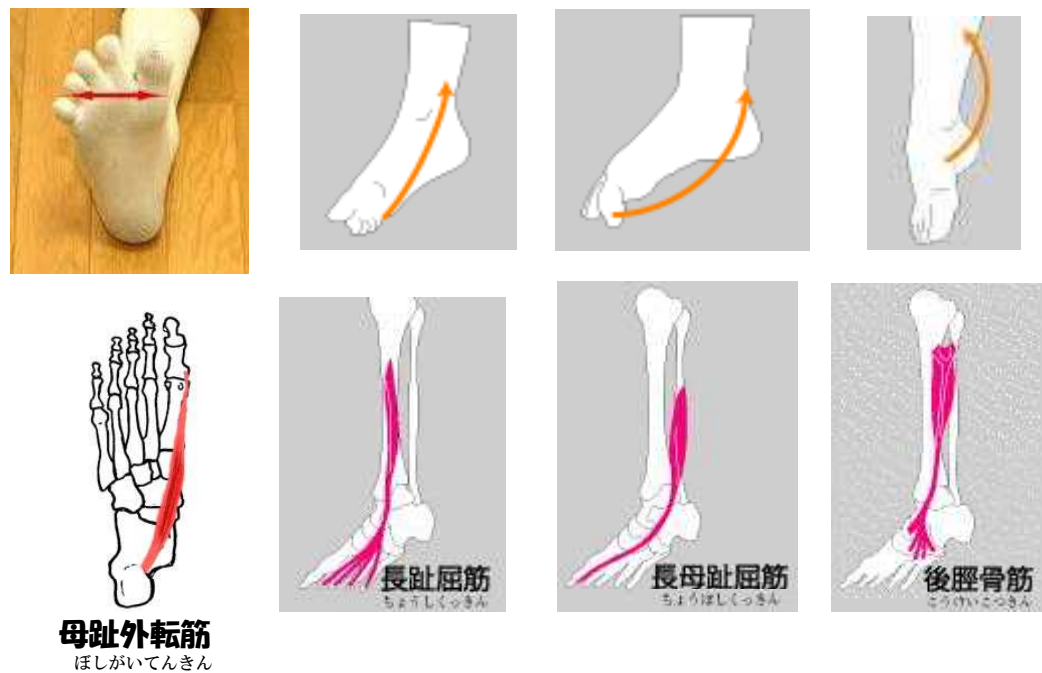
足も発達していきまます。歩くことが足を発達させ、発達した足がしっかりと歩きた歩きを可能にしていくのです。

しかし、私たちの体を何十年も支え続けるには、二つの足ではあまりに小さく、異常が出やすい場所でもありません。あるいは、使い方や靴によっても、若くても異常をきたすこともしばしば。

足の構造を支えているのは、骨格、靭帯、そして筋肉になります。この三つは「押し寄せる年波には」というように、やはり加齢と共に衰えてきます。そんなときに、力を発揮するのが足底板です。これは足に合っているだけ、効果は高いです。アーチを支え、骨の列びを整え、筋肉の力を効率よく働かせ、歩くことを快適にしてくれます。

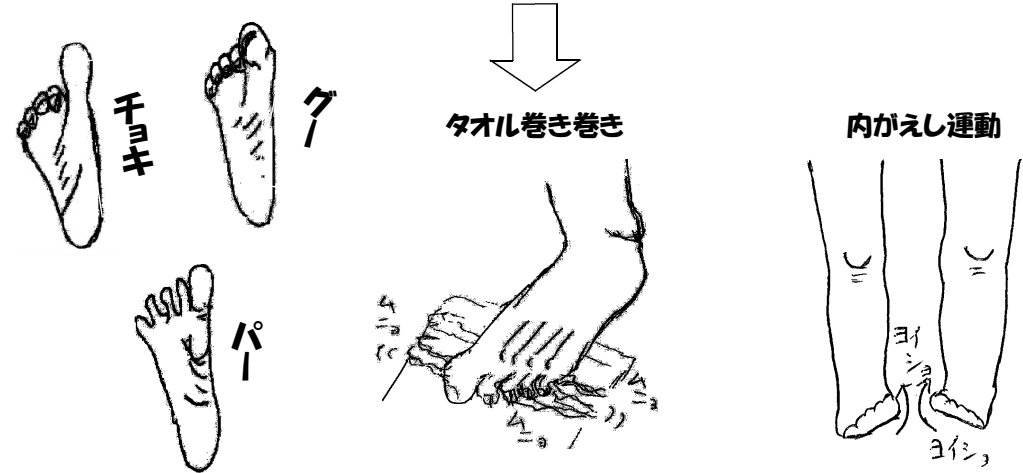
車、電車、バス、タクシーなど、移動手段も便利になり、運動不足

アーチを支えるきんに君



足の構造を支える3つの要素、「骨格」「靭帯」「筋肉」のうち、私たちが意識して動かし、強くすることができるのは、「筋肉」になります。そして筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。

例えばこんな運動



意外と難しいキョキパー。足の筋肉をしっかり使って楽しくやみましょう。

床にタオルを敷いて、足の指で巻き取ります。足裏の筋肉すべてを使った運動です。歩くときも指をしっかり使って歩くことが足を強くします。

アーチをつり上げる後脛骨筋という筋肉を鍛えます。立ったまま、足の内側だけをクイッと持ち上げてください。最近何かのTV番組でもやってましたね。