

スマイル Smile

みづかな
つながら
ゆたかになる
.....

Vol. 2
2013 夏

Interview **くらしにスパイス**
宮城はプロスポーツの宝庫

夏休みは家族で プロスポーツ観戦に 出かけよう！

連載！**まるまる**入門 **操体法編** 第2回
体のゆがみを直すー操体法で心地よくー

コミュニケーションスペース

ふれあい Tea Time



まちたび宮城 **気仙沼市**
協会通信

宮城はプロスポーツの宝庫

夏休みは家族で プロスポーツ観戦に出かけよう！

サッカー、野球、バスケットボール、バレーボール、女子プロレス。仙台・宮城は、実に多種多様なプロスポーツチームが本拠地を構え、身近に感じることが出来る国内でも珍しい街です。今回はベガルタ仙台の元選手で、現在は同チームのアンバサダーとして活躍中の平瀬智行さんにご登場いただきます。この夏はぜひ家族で、プロスポーツ観戦に出かけてみませんか？ それをきっかけに、将来のスター選手が生まれるかもしれません。

チームの顔？何でも屋さん？

——そもそもベガルタ仙台において、「アンバサダー」ってどんな仕事なんですか？

アンバサダーは、いわゆるなんでも屋さんですね（笑）。ホームタウン課という部署に所属していて、チームの顔として幼稚園や小中学校を回ったり、様々な施設におじゃましてサッカー教室というか、サッカーボールを使った遊びを体験してもらって、ベガルタ仙台をもっと知ってもらおうという仕事です。スポンサー営業にもよく行きますよ！

——県内各地、様々な所を訪れて、様々な人との出会いがありそうですね。

そうなんです。沢山の人の出会えることがこの仕事のやりがいですね。普段会えないような人にお会いして、色々とお話をさせていただける、仲良くさせてもらえるなど、こんなうれしいことはありません。あとは子どもたちですね。「あ～、子どもたちってこんなことを考えているんだ～」など、本当にたくさんの方のことを気付かせてくれます。

ベガルタのサッカーは年々進化している

——さて、そんな平瀬さんが所属したベガルタ仙台ですが、どんなチームですか？

就任6年目の手倉森誠監督が、コーチ時代も含めるとおよそ10年という長い年月をかけてチームを作り上げてきたので、今年のチームは色々なサッカーが出来るチームになっています。

——平瀬さんも手倉森監督の指導のもとで活躍されました。

僕がいた頃は比較的シンプルなサッカーでしたけど、引退し

てからどんどん進化して、カウンター（速攻）やショートカウンター（より敵陣に近いところからの速攻）に磨きをかけ、こっちは4-3-3の布陣（サッカーのフォーメーションの一つ。後ろからディフェンス4人、中盤3人、前線3人と並ぶ）での戦いやポゼッションサッカー（ボールを長い時間保持することに重点を置き、主導権を握ろうという戦い方）に挑んでいます。すごい進化だと思います。

——ポゼッションサッカーの手応えというのはいかがですか？

実は昨年、ベガルタのポゼッション率はリーグ最下位だったんです。ボールをすぐに手放してしまっていたんですね。ところが今年、12節終了時点でリーグ2位にいるんです。昨年と比べて1試合平均5分も保持時間が上がっているんです。これってスゴイことなんです。

——シーズン序盤はなかなか結果が出ず、苦しい展開が続きました。

ACL（アジアチャンピオンズリーグ）への出場、ケガ人による選手のやりくりなど厳しい状況の中で戦ってきました。しかしACL敗退が決まってからは徐々に上昇の兆しがあり、ケガ人も戻りつつあります。



ベガルタ仙台アンバサダー 平瀬 智行

昭和52年（1977）東京都出身。鹿島アントラーズ→CFZ ド・リオ（ブラジル）→鹿島アントラーズ→横浜F・マリノス→鹿島アントラーズ→ヴィッセル神戸→ベガルタ仙台（2008年加入／2010年引退）→ベガルタ仙台アンバサダー（2011年～）

——そして中断期間を経て、7月にリーグ戦が再開します。

ACLが終わって以降チームは上向きです。ケガ人が戻ればもっと安定したチームになりますので、もっと面白いサッカーをお見せできると思いますよ。

——すばり、見どころは？

ドリブル突破や得点シーンなどはもちろんですが、ぜひ角田誠選手と富田晋吾選手のダブルボランチ（守備的な中盤）を見てほしいですね。ベガルタはこのボランチの2枚が本当に素晴らしいんです。2人のボール奪取からの展開、見えない所での貢献、先を読む力、2人の関係性や距離感などに注目してください。

身近にプロスポーツがあふれる恵まれた街

——さて、これから夏休みがやってきます。家族でスポーツ観戦をされるという方も増える季節ですね。

仙台はサッカー、野球、バスケットボール、バレー、女子プロレスと、プロスポーツがたくさん揃った珍しい街です。同じ開催日なら1日で2種類のプロスポーツを観戦することができる街なんて、他では聞いたことがありません。間近でプロのプレーを見ることができて、夢や目標ができる。子どもたちにとってすごく恵まれた環境ですよ。どんどん子どもたちを連れて行ってほしいです。

——お父さんやお母さんの中にはスポーツ観戦が苦手という方もいるかもしれません。

結構見ないでキラって言っている人も多いですよ。そんな人でも行くと雰囲気ハマっちゃうという話も聞きます。まずは行ってみて雰囲気を味わって欲しいです。

——確かに思いもかけずハマってしまったという話は聞いたことがあります。何に魅了されるんでしょうか？

ユアスタ（ユアテックスタジアム、ベガルタ仙台のホームスタジアム）には選手のプレーとサポーターの応援が一体になって生まれる独特の雰囲気があるんです。選手だけでなく、サポーターもスタジアムの雰囲気を一緒に作り出しているんですね。そんな選手とサポーターの一体感に惹かれるのかもしれない。

——ベガルタがピンチやチャンスの場面では、一緒に戦っている感覚でしょうか？

そうです、自分も選手時代にユアスタで体感しましたが、ピッチレベル（プレーする芝生上）では鳥肌が立つほどのすごい圧力で選手を鼓舞してくれます。これは選手と観客席が近い球技専用スタジアムならではの魅力です。

——一方で、「ベガルタゴルドの服じゃないとユアスタに入れない」とか、「怖い」とか先入観を持っている人もいるみたいですね。

全然そんなこと無いんですけどね（笑）。応援が好きな人は熱いサポーターが集まる席に行けば良いし、静かにゆったりとサッカー観戦がしたい人はメイン席やバックスタンドなどの選択肢がありますから。自分に合った楽しみ方ができますよ。



この夏、子どもたちの才能が開花！？

——平瀬さん自身、ご家族とスポーツ観戦に行くことってあるんですか？

バスケや野球を見に行きました。子どもたちもサッカー以外のスポーツにすごい興味が湧いたみたいで、すごい質問責めに合うんです。まあ答えられないことも多いですけど（笑）。競技としての違いだけでなく、応援のしかたや観戦方法の違いまで、子どもたちは色々なことに気づくんです。

——子どもたちなりの視点で色々な楽しみ方を見つけている、ということでしょうか？

実際にスタジアムに行けば、先ほども言ったようなすごく熱い声援とか、盛り上がりとかを楽しめますし、さらにスタジアムでしか食べられないおいしいフードを味わったり、みんなで一緒にワイワイ騒いだり、楽しいのはスポーツを見ることだけじゃないですからね。

——そうした楽しみや雰囲気は、実際にスタジアムに行かないと味わえないですね。

そして間近でプロのプレーを見られることも重要です。ベガルタの試合を見て、『いつかユアスタでプレーしたい』って思ってくれる子どもたちって、本当に多いんです。もしかしたら、この夏のスポーツ観戦がきっかけで、知られざる才能が開花するかもしれないじゃないですか！

——確かにそうですね。では、最後に読者の皆さんにメッセージをお願いします。

身近にプロスポーツがあるっていうのは本当に恵まれているんです。もしお父さんやお母さんは興味がなくても、子どもが「行きたい」って言っているのなら、子どもたちのためにも、どんどんプロスポーツ観戦に出かけてください。

——ありがとうございました。



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部行

〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



ほけんしつ訪問

◆ 小さくとも心に残る指導を 東北学院大学泉キャンパス保健室



佐藤さん

—— 東北学院大学泉キャンパスの保健室ってどんなことをしているところですか？

約 6,000 人もの学生に対して行う年 1 回の健康診断と事後指導のほか、応急処置や健康相談・健康教育を行っています。教職員に向けては応急処置が主です。健康相談については、校医や本学のカウンセリングセンターと相互に連携協力する体制を築いています。

また、大学生というのは喫煙や飲酒の機会が増える時期です。希望に応じて禁煙サポートやパッチテストなどの支援も行っています。

—— 保健室で働く喜びはどんな時に感じますか？

保健室の場所すら知らずに卒業していく学生もいますが、相談に訪れる学生たちが抱える問題は様々です。

例えば栄養士さんと協力して行う「肥満指導」の場合、4 ヶ月しっかりフォローします。最終的に体重が減った時は、学生たちと一緒に喜びあいます。

ただしこれは珍しい例で、普段は大きな成果とは縁遠い仕事とも言えます。地道な働きかけを続けていくことが、私たちの大きな使命です。



大久保さん

長部さん

—— 今後どのような保健室を目指していきますか？

用事のある人だけでなく、色々な人に足を運んでもらえる保健室にしていきたいですね。

様々な働きかけが実を結び、卒業する際にどんなに小さなことでも心に残るような指導ができればとてもうれしいです。



⇒元気のみなもと マラソン 仙台ハーフマラソンに参加しました。

昨年に引き続き2度目の参加。昨年より調子が良く、新緑のけやき並木を眺めたり、沿道の声援に手を振る余裕がありました。ゲストランナーの高橋尚子さんとのハイタッチにもとても元気づけられ、思った通りのペースで走り終え、いい充実感を得られました。

私が走り始めたのは30歳の頃、友人に大会参加を勧められたのがきっかけでした。最初は2〜3キロしか走れず呆然とし、大会でも完走はしたものの、ひどい筋肉痛になりました。

あれから十数年、週に数回早朝ランニングを続けています。朝のキリッとした空気の中を走るとは心地よく、物事を集中して考えられる好きな時間です。定期的に走ると、いい疲労感が得られ、睡眠はぐっすり、そして何よりも夕食時のビールは格別！

次の目標は、昨年走った泉ヶ岳トレイルランです。山の中を40キロも走るととてもきついレースですが、山頂の景色は絶景。今からコツコツ早朝ランニングを続けています。

当協会職員 地域保健部 相沢 潤



協会発 Smile ライン

四月の標語

「スマイル」で
新たな一歩
踏み出そう

健診管理部 高松 明子

このスペースでは宮城県予防医学協会の様々な取り組みを紹介します。

今回から数回に分けて、ワンランク上のサービスの提供を目指して結成された、「サービス向上推進委員会（通称：にこにこ委員会）」にフォーカス！

この委員会は、各部から選出されたメンバー15人が、職員の意識レベルアップを図りながら、より質の高いサービスを提供し、お客様の満足度向上につなげられるよう活動しています。

様々な活動の中から、第1回目は「にこにこ標語」をご紹介します。

これは、お客様と気持ちよく接するために心がけたいことを、標語にして職員に呼びかける取り組みです。

毎年職員からオリジナル標語を募集して、そこから12作品を厳選。これらを毎月の標語ポスターにして協会内に掲示し、常に意識づけできる環境を作っているのです。

また協会内のグループウェアを活用し、標語作成者の標語に込めた『想い＝コメント』を全職員へお知らせするにもしています。

今年度の4月は、応募作品のうち大賞を受賞した『「スマイル」で新たな一歩踏み出そう』という標語でスタート！ このように毎月、サービスの向上につながるよう、標語から元気を発信しています。



事務局（貝ヶ森）所属メンバー



健診センター所属メンバー

連載！

まるまる

入門

操体法編 第2回

体のゆがみを知ろう 日常生活チェックー



稲田みのる治療室 院長

稲田 稔 先生

鍼灸・マッサージ師 柔道整復師

体のどこかに痛い、つらいという症状がある方は、体にゆがみが出ているかもしれません。不規則な生活、悪い姿勢、運動不足、肥満、疲労、過労、ストレスなどを改善しないまま放置すると、知らず知らずのうちに体全体のバランスが崩れ、右へねじれたり、左へズレたりしてしまいます。痛みや不快な症状は、体のバランスの崩れやゆがみを知るサインです。体の不自然なゆがみが、日常生活に様々な影響を及ぼすこともあるのです。

腕を動かす

肩の関節の動きを軽やかにし、肩こりや背中の重さを取り除きます。猫背や悪い姿勢を改善します。

＊ポイント

腕を伸ばした側の脇腹がのびます。肩甲骨に意識をおいて動きます。

あおむけになります。右と左、快適に動ける方は、どちらですか？ 快適に動ける方の腕を伸ばし、気持ちのいいところで動きを止め、軽く一息吸います。



足はかかとを押し出すように伸ばし、手は先の方にある物を取るときのように伸ばします。

5秒間力をためて「ストン」と全身の力を抜きます。

1～3回の呼吸のあと、3～5回繰り返します。両方動いてみて左右同じ感じになったらOKです。

操体法とは

操体法は、故・橋本敬三医師（1897～1993）が創案し体系化した健康・治療法です。息（呼吸すること）、食（食べること）、動（動くこと）、想（考えること）の4つのバランスをとり、健康体を目指します。

◆ 日常動作・クセをチェックしてみましょう。

- ☐ いつも同じ側の横座りをする
- ☐ いつも同じ側に重心をかけて立つ
- ☐ いつも同じ側の肩に鞆をかける
- ☐ 仕事などで長時間同じ姿勢でいることが多い
- ☐ 食事をする時、同じ側の歯で噛むことが多い
- ☐ 椅子に座る時、同じ側の脚を上にして組む

これらはゆがみの原因となり、肩こりや腰痛などの不快症状を引き起こします。何気ない日常動作・クセをみなおしましょう。



まちたび宮城 No.2

気仙沼市

復興に向けて踏み出した

気仙沼市を歩いてきました！

JR 線：仙台駅→[東北新幹線：約 30 分]→一ノ関駅→[大船渡線：約 1 時間 20 分]→気仙沼駅
車：仙台宮城 IC→[東北自動車道]→一関 IC→[国道 284 号]→気仙沼
仙台東 IC→[三陸自動車道]→登米東和 IC→[国道 346 号と国道 45 号]→気仙沼



ししおり

鹿折復興マルシェ

鹿折地区で商売をしていた方々を中心に、震災から 1 年となる 2012 年 3 月 10 日オープンしました。飲食店やお土産販売など、周辺の店舗を含めて 26 のお店が参加しています。おしゃれな看板が目印！

○ 事務局メッセージ ○

「復興はまだこれからです。是非、足を運んで被災地の今を見てください。そして、おいしい食事やお買い物を楽しんでください！」

TEL:0226-29-6816 気仙沼市中みなと町 107-1 定休日・営業時間は店舗により異なります。



気仙沼名物「フカヒレ」の商品も豊富！

気仙沼復興商店街 南町紫市場

震災後、紫神社に避難した南町商店街の仲間たちで一から立ち上げた商店街には 54 のお店が軒を連ねます。さんまとトルティーヤがコラボした「さんまティーヤ」は是非、ご賞味あれ！

○ 事務局メッセージ ○

「気仙沼は風光明媚な土地で、魚も美味しいです。復興途上の気仙沼を見に是非、おこしください」

TEL:090-8612-6031 気仙沼市南町 1-1-15 定休日・営業時間は店舗により異なります。



紫市場の名称は、避難所となった紫神社に由来

復興屋台村 気仙沼横丁

はしかみ 階上地区の避難所を介して出会った支援者と被災者の方々が一緒に始めた屋台村。市内全域から公募で集まった 21 のお店は、バラエティに富んでいます。毎月開催されるイベントも見逃さない！

○ 事務局メッセージ ○

「被災地だからと構えることなく、美味しいものを食べに、是非来てください」

TEL:080-1692-8000 気仙沼市南町 4 丁目 2-19 定休日・営業時間は店舗により異なります。



気仙沼名物「気仙沼ホルモン」
プリプリの食感がやみつきに

道の駅 大谷海岸

2013 年 4 月 27 日にリニューアルオープンしました。直売所である一方、観光案内所としても大活躍。7 月の恒例イベント・ウニ祭も復活に向けて準備中！8 月にはスイカ祭もありますよ。名物駅長も大きな魅力です。

○ 駅長メッセージ ○

「地元の農家と漁師が提供してくれる新鮮な野菜と魚が待っています。是非お買い求めください」

TEL:0226-44-3180 気仙沼市本吉町三島 94-12 定休日：12 月 31 日～1 月 2 日



午前中に売り切れることもあるので、
ご注意ください

Pick Up!

夏的一大イベント！気仙沼みなとまつり

開催日時：8 月 10 日（土）～11 日（日）メイン会場：10 日（土）田中前大通り 11 日（日）内湾（港町周辺）

10 日は「はまらいんや踊り」や縁日、11 日は花火と一緒に楽しみましょう。復興商店街での同時開催イベントも要チェック！

いきいきスポット

気仙沼市総合体育館 (愛称：ケー・ウェーブ)

一般社団法人気仙沼市体育協会が管理、運営するケー・ウェーブは、平成 11 年の開館以来、市内や三陸沿岸のスポーツ大会、スポーツクラブや部活動の場として、またトレーニング・レクリエーション施設として親しまれてきました。震災後、一時避難所となっていました。現在はこれまで以上に多くの方が健康作りの場として活用しています。また今年度は「ヨガ」「シニア体操」「ノルディックウォーキング」などの教室開催にも力をいれ、訪れた日も「モーニングヨガ教室」が行われていました。「小学生バスケットボール教室」「ジュニア卓球教室」も盛んです。参加・利用希望の方は、お気軽にお問い合わせの上、ご利用ください。気仙沼市外の方のご利用も大歓迎とのことです。

お問い合わせ先

気仙沼市総合体育館（体育協会事務局）

TEL:0226-21-3421

ご利用案内

気仙沼市総合体育館（ケー・ウェーブ）

気仙沼市赤岩牧沢 44-180

開館時間：9:00～21:00

休館日：毎週月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（12 月 29 日～1 月 3 日）※臨時に休館する場合もあります。



TOPIC 1

宮城県予防医学協会調査研究助成

当協会では予防医学に関する各種調査研究を行っている学術研究機関へ助成事業を実施しております。
平成 25 年度課題・交付先

課 題	助成金交付先
自覚的ストレスと自殺リスクに関する前向きコホート研究	東北大学大学院医学系研究科 社会医学講座公衆衛生学分野 (柿崎 真沙子)
膠原病性皮膚潰瘍自然歴に関するプロスペクティブ疫学調査	東北大学病院血液免疫科 (石井 智徳)
高齢者介護施設において薬剤耐性菌が及ぼす影響	東北大学大学院医学系研究科 内科病態学講座 感染制御・検査診断学分野 (賀来 満夫)
動脈のスティッフネスパラメータと血圧反射を用いた 震災被災地の心血管イベント予防	東北大学加齢医学研究所 心臓病電子医学分野 (山家 智之)
TP53 遺伝子発現プロファイルを利用した 乳がんの術後再発予防に関する研究	東北大学加齢医学研究所 臨床腫瘍学分野 (石岡 千加史)

TOPIC 2

平成 25 年度第一回理事会・評議員会

平成 25 年度第一回理事会・評議員会がそれぞれ開催され、平成 24 年度事業報告、決算書類等について承認されました。

理事会 日時：平成 25 年 5 月 28 日 (火) 16:30 ~ 17:10
場所：ホテルメトロポリタン仙台

評議員会 日時：平成 25 年 5 月 28 日 (火) 17:15 ~ 17:50
場所：ホテルメトロポリタン仙台



TOPIC 3

ホームページ リニューアル

当協会のホームページをリニューアルいたしました。トップページのアドレス (<http://www.mhsa.jp>) は変更ありません。

当協会の活動内容のほか、本広報機関誌「Smile」の電子版 (PDF) もこちらから閲覧できます。

今後とも、わかりやすいホームページとなるよう内容の充実を図ってまいりますので、ホームページもどうぞご覧ください。



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診 (学童・住民・事業所)
検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会

TEL 022-274-3131
FAX 022-233-7104
仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診
(人間ドック・一般健診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会
健診センター

TEL 022-262-2621
FAX 022-262-6686
仙台市青葉区上杉1丁目6番10号

