



E 53 Wellness Studio
211 E. 53rd St. TEL: 212-980-4211
e53wellnessnyc.com

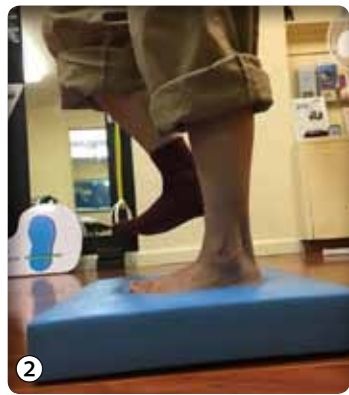
PR

バランス、自己受容感覚と怪我予防

最近、足 (foot) を骨折した二人のダンサーのリハビリを行いました。二人ともジャンプからの着地時の骨折でした。一人は足の甲を骨折していましたが、手術は不要。もう一人はくるぶしの骨折 (足関節外果骨折) =写真1=で、手術を受けました。リハビリでは、二人とも可動域訓練と筋力訓練を行って



by 城戸あきえ
理学療法士 (DPT)



います。リハビリで特に重点を置いたことは、バランスや自己受容感覚 (proprioception) を鍛えることです。

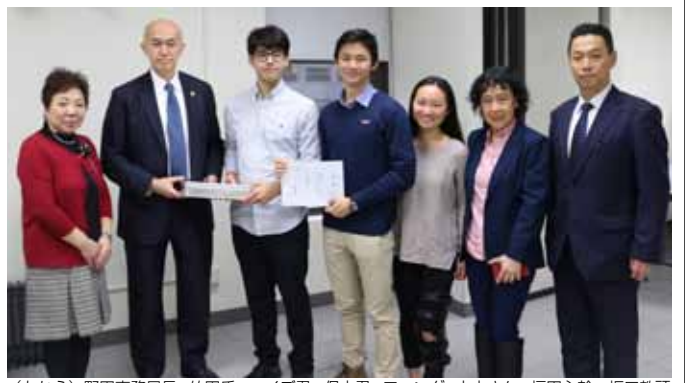
自己受容感覚とは、活動中の筋、関節、腱から、体のバランスや位置、緊張といったことを感知する感覚です。これに内耳前庭器官からの感覚も加わり、自分の体の位置認識が可能になります。この自己受容感覚を磨くことで、空間における自分の体の位置と、外からのストレスの度合いを知る感覚が鋭くなるので、怪我の予防に繋がるのです。ダンサーが怪我をしないためには、体のバランス感覚とコーディネーションの強化は必要不可欠です。

そこで、今回はちょっとした自己テストをやってみましょう。片足で立ち、目を閉じてください=写真2=。皆さんはこの状態で、バランスを保ったままでいられますか？ 自己受容感覚を鍛えるエクササイズは次回詳しくご紹介します。

ニューヨーク補習校 (片山隆校長 全校生徒475人) の生徒たちが昨年11月10日(土)にフリーマーケットを開催。その収益金を、ニューヨーク日系人会 (JAA) の北海道地震リリーフ・フ

ニューヨーク補習校生徒 北海道被災地へ義援金

ンド(救済基金)へと寄付した。12月21日(金)、坂口一成教頭と福田芳美主幹同行のもと、同校生徒を代表し、保山健人君



(左から) 野田事務局長、竹田氏、ヘイズ君、保山君、フオンク・小山さん、福田主幹、坂口教頭

ヘイズ・ガイタン君 フオンク・小山笑鈴さんがJAAを訪問。野田美智代事務局長と、JAA副会長で北海道ゆかりの会会長の竹田

賞賛した。 坂口教頭は、「自主的にフリーマーケットを開催し、寄付を行ってきた生徒らを誇りに思っています」と、その行為を

勝男氏へ、収益金の全額、3333ドル95セントを手渡した。 同校ではこれまでフリーマーケットの収益金を、東日本大震災や熊本地震などの被災地へと贈ってきた。今年、北海道の被災地寄付することが生徒会で決定した。保山君らは「1日でも早い復興を願っています」と声をそろえた。



(左から) 大沼会長、八木代表、野田事務局長と参加者

恒例の年越しそば招待 TICグループ「酒蔵」で

多数の日本食レストランを運営する TICグループ(八木秀峰代表)は、ニューヨーク日系人会 (JAA) のボランテラス多を「酒蔵」に招待。年末恒例の年越し蕎麦を振る舞った。

この招待ランチは今年で6回目。第二回は2013年の2月に開催された。 沼JAA会長、野田美智代事務局長のほか、敬老会ボランテラス12人、メイリンボランテラス6人、図書ボランテラス2人、総勢22人が参加した。「我々が商売

を続けられるのは、諸先輩方が道を作ってくれたおかげです。少しでも恩返しができると思います」と、常々語る八木代表は、「年越し蕎麦を食べて2019年も健康に過ごしてもらいたい。楽しく長生きしてください」と挨拶した。 参加者らは、打たての蕎麦に舌鼓を打ち終始賑わっていた。

去年の記事タミ
1.....
トライベッカにある
剣道場(ダニエル・海老原館長)は1月8日(日)、毎

年恒例の「新年の稽古初め」を行った。正午を期して海老原館長が打ち鳴らす大太鼓を合図に稽古を開始。大人に混じってモングクラスの剣士たちも、新年恒例の千本素振りを行行。子どもたちも大人に負けじと懸命に竹刀を振り続けた。 剣道の型、居合道などのデモンストレーションも披露。続いて新年初の地稽古が始まると、道場内は、つばしに鋭い気合と、

凛とした竹刀の交わる音が響き渡った。稽古の後、心時から稽古の掛け声とともに大きな杵を振り上げ、昔ながらの餅つきを体験。つきたての餅で磯辺やきな粉、大根おろし、あんこ、オリジナルわさび醤油餅などを味わった。

日本人が経営する日本製スーツ
カスタムテイラー
T'Studio
NY・NJ・CT出張オーダー専門
Tel 212.986.0737
suit@t-studio.biz
www.t-studio.biz

デジタル雑誌なら
日本の雑誌が発売日に
すぐ読める。
富士山 デジタル 検索