

# ヒバリのこころ

2021.1 Vol.1 創刊号

## Contents

りらいぶ支配人 小林さんに  
いろいろ聞いてみた☆

なりかわ内科・神経内科クリニック  
成川孝一先生 インタビュー

ハシルヒト  
第1回「ナチュラルランニング」って!?

SENDAI SHOP RESEACH  
ハナイヘアデザイン



## ヒバリのこころ

発行元

ひばり訪問看護ステーション(仙台)

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、  
感染予防対策を徹底しております。

▽古川にオープンする新拠点より 求人のお知らせです▽



▲詳細はWEBにて▲



看護師

作業  
療法士

理学  
療法士

募集中

### 2021.2

宮城県 2番目の拠点  
指定訪問看護ステーション

## リハナスステーション古川 プレOPEN予定



指定訪問看護ステーション

### ひばり訪問看護ステーション

所在地 〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F

TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <http://hibari-nurse.main.jp/>



指定訪問看護ステーション

### リハナスステーション古川

所在地 〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23

TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <http://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます♪

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方、 [kabu.hibari@mail.com](mailto:kabu.hibari@mail.com) へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。

次回よりページがボリュームアップします。皆様の活動のきっかけになれば幸いです。編集部より

取材協力  
りらいぶ  
TEL 022-355-7710  
〒981-3217 宮城県仙台市泉区実沢中  
山南25-5 仙台ヒルズホテル 3F

りらいぶ公式HP



relive.jp

様々な世代から愛される  
フィットネス



支配人 小林 直幸さん  
いろいろ聞いてみた☆

小林 直幸(こばやしなおゆき)  
支配人/トレーナー/スイミングコーチ

(写真はイメージです。)

- Q りらいぶが会員の方も水泳の大会に出られる方もいらつしやるのですか？  
A はい。一回の大会で30名程出られています。皆さんかなり練習されているようです。
- Q りらいぶの一員として、印象に残った事はなんですか？  
A 水泳の大会では、チーム一丸となって泳ぐ人を応援して盛り上がるのですが、毎回その「一体感」がとても印象に残ります。そのアットホームな感じがとても良いんですよ。
- Q 会社としての目標は？  
A コロナウイルスの影響で(利用控えから)ずっと戻ってきていない会員さんも数多くいらつしやるのですがそれが心配です。運動不足だと病気のリスクにもなるので、手紙を送るなどしてご案内しています。「りらいぶ」ではお客様との繋がりを大切にしていますので、安心して戻って来ていただきたいです。

- Q 60〜70代の方が多くですね。最高で80代後半の利用者もいらつしやいます。  
A 以前は90代の方もいらつしやいました。ある程度年齢を重ねても、プールやストレッチ系のエクササイズ、ヨガ、太極拳、ピラティスなど、多数の方に「参加したい」でいらっしゃいます。りらいぶでは「週間で150本くらいのレッスンをしています。レッスンの中には、比較的低負荷で、幅広い世代に親しまれているレッスンも数多く揃っていますのでこちらもおすすめです。中には、ベリダグンス腰を振る動きが特徴的なダンクやフラダグンスなどもあります。フラダグンスは、なんと男性のインストラクターだったりします。楽しく運動出来ますよ。
- Q この仕事につくまで、どのような勉強をされましたか？  
A 仙台大学(体育系の大学)でコーチング論を専攻していました。選手育成、集団をまとめるための事などを主に学びました。他にも体育大では、国語・歴史など一般教養もたくさん学びました。体育大なのに意外でした。(笑)
- Q 卒論では競泳の飛び込みの軌道の研究をしました。映像をキャプチャして並べるなどして、どのようなスタートが理想なのか、抵抗を少なく出来るかなどを研究していました。それが今も私の水泳指導に活かされていると思います。
- Q 今の仕事の魅力、やりがいを感じる時は？  
A 会員さんの目標が達成できた時や、会員さんから「身体が動きやすくなった」「喜ばれた時」、エクスサイズをすることで「痛いところがなくなった」など喜ばれた時などは特にやりがいを感じます。「泳げなかったのが泳げるようになった」と喜ばれる方も多いのですが、それも自分の喜びにも繋がっていますね。
- Q ラーメンとチャーハン両方食べないなど、炭水化物の摂りすぎに注意しています。若い時は、わんこそばを170杯食べたこともありました(笑)  
A 特定の食材が良いというより、いろんな食品をまんべんなく食べる事が健康には重要だと考えています。
- Q これから「りらいぶ」の利用を始めた方にメッセージをお願いします。  
A 「りらいぶ」はサポーター体制がしっかりしていますので、初めての方でも安心してご利用いただけます。初回オリエンテーションはもちろんです。その後のサポートも充実しています。マンなどの使い方を、分かるまで丁寧にお伝えしています。足腰が弱くてもエレベーターがあるので、心配はいりません。りらいぶは足腰が強くないと来れないんじゃないかとたまに思われたりしますが(笑)大丈夫ですよ！

- Q 小林さんが専門としている水泳に出会ったきっかけを教えてください。  
A 実はわたし、元々は病気がちな幼少期を過ごしており、毎月のように病院通いをしていました。学校も体調不良で休みがちでした。肺炎になったりもしましたよ。5歳になった時に、身体を丈夫にするために水泳を始めました。そして、小学生高学年になると大会にも出るようになりました。次第に練習を重ねて速く泳げるようになりまし。元々水泳の練習が好きだったので、そこから中学・高校・大学と水泳にのめりこみました。これからは生涯現役で水泳に取り組みたいと思っています。
- Q 普段の仕事について教えてください。  
A 会員様に運動の指導、提案をするのが仕事です。支配人としてスタッフの仕事の確認、全体を見ながら調整します。スタッフたちは運動の指導とスタジオリッスン、プールレッスン、格闘技系エクササイズ、自転車エクササイズ、(トッパライド・Rサイクル)などのレッスンを提供しています。私は主にプールのレッスンを担当しています。はじめはプール内で歩くことしか出来なかつた人が水に慣れて、泳げるようになるのです。大人になって初めて水にもぐる事が出来るようになる方もいらつしやいますよ。
- Q 水泳未経験のシニアの方でも、泳げるようになるのですか？  
A 何歳でも練習すれば泳げるようになる方はいらつしやいます。先代の社長が水泳の指導の礎を作ったのがきっかけで、「りらいぶ」は水泳指導の歴史が長いんです。水泳が初めての方はとても不安な状態なので、いかに不安を解消できるか、水は怖くないんだよという事を指導することからはじめています。本当に初めてでも、何歳からでも泳げるようになります。
- Q 利用者にハンドを抱えている方もいますか？  
A 股関節を手術した方や脳梗塞などで半身麻痺の方でも通っていらつしやいます。様々なハンドをかかえていても、安心してエクササイズを受けられる環境を提供します。
- Q 「りらいぶ」利用者の年齢層は？  
A 60〜70代の方が多くですね。最高で80代後半の利用者もいらつしやいます。
- Q 仙台大学(体育系の大学)でコーチング論を専攻していました。選手育成、集団をまとめるための事などを主に学びました。他にも体育大では、国語・歴史など一般教養もたくさん学びました。体育大なのに意外でした。(笑)
- Q 卒論では競泳の飛び込みの軌道の研究をしました。映像をキャプチャして並べるなどして、どのようなスタートが理想なのか、抵抗を少なく出来るかなどを研究していました。それが今も私の水泳指導に活かされていると思います。
- Q 今の仕事の魅力、やりがいを感じる時は？  
A 会員さんの目標が達成できた時や、会員さんから「身体が動きやすくなった」「喜ばれた時」、エクスサイズをすることで「痛いところがなくなった」など喜ばれた時などは特にやりがいを感じます。「泳げなかったのが泳げるようになった」と喜ばれる方も多いのですが、それも自分の喜びにも繋がっていますね。



**成** 笑顔とか楽しい事が健康には大事だと考えています。現代社会では暗いニュースや将来の不安が多いですが、笑いやユーモアが大事だと考えています。

**Q** 高齢者の方への日常生活における健康アドバイスをお願いします。

**成** テクノロジーの進歩、オンラインでもいろいろ出来る時代ですが、そんな時だからこそ、人とのふれあいを大切にしていきたいと考えています。そのような医療機関を目指します。

**Q** 地域医療についてどうお考えですか？

**成** 私は脳神経内科をずっとやってきて、リハビリが必要な患者さん、リハビリでADLが維持・向上できる患者さんをたくさん診てきました。神経難病等でのリハビリの効果も最近ではエビデンスとしてたくさん出てきましたので、リハビリは大切だと考えています。外来通院でもリハビリをやりたい方が多くいらつしゃるといふ現場の声も多く聞いてきました。

**Q** リハビリについてどのようにお考えですか？

**成** 私は脳神経内科をずっとやってきて、リハビリが必要な患者さん、リハビリでADLが維持・向上できる患者さんをたくさん診てきました。神経難病等でのリハビリの効果も最近ではエビデンスとしてたくさん出てきましたので、リハビリは大切だと考えています。外来通院でもリハビリをやりたい方が多くいらつしゃるといふ現場の声も多く聞いてきました。

**Q** リハビリについてどのようにお考えですか？

## 気軽に相談出来る 地域のかかりつけ医

# 仙台 泉中央 なりかわ 内科・脳神経内科 クリニック



院長プロフィール  
成川 孝一（なりかわ こういち）

仙台市青葉区木町 生まれ  
岩手医大卒（49期）

好きな仙台名物：（仙台の）お寿司が大好きです♪



院長の成川先生に  
いろいろ聞いてみました

**Q** 先生の専門科目や専門とする疾患は？

**成** 私の専門は内科と脳神経内科になります。内科は生活習慣病を主体とした内科全般、脳神経内科はパーキンソン病なども含めた脳神経内科疾患全般、そして、頭痛外来も専門としています。また、外来通院でもリハビリが出来るように、当院では専門のリハビリスタッフも常駐しています。

**Q** 先生が内科・脳神経内科を専門とした理由は？

**成** 患者さんひとりひとりとずっと関わりを待っていただけるような診療が良いなと考えていました。内科・脳神経内科ですと、日々の生活の中で症状が変わるといった相談をする事が多いです。人とのコミュニケーションが好きですし、大切にしたいと考えているので内科・脳神経内科を選びました。

**Q** この地域の高齢者医療についてのお考えは？

**成** 「わたしの病気は何科に行けばいいのかな？」など、困ったり、不便に感じている方も多くいらつしゃると思います。私はまずそこから手助けしたいという思いがあります。元々地元が仙台でしたし、仙台二中・二校に通っていたので、当院付近もよく自分の庭のように走り回っていたので、地元への恩返しの気持ちも含めて対応していきたいと考えています。

**Q** このクリニックの特長は？

**成** 足腰が悪かったり、公共交通機関では通いづらい方への配慮としても、広い駐車場（心台）を有しています。そして、入口やお手洗いなどはバリアフリー環境となっています。最近ではコロナウイルス等の感染予防対策として、消毒や換気、密を避ける対応を実施しています。

**Q** 今後はどのようなクリニックになることを目指していますか？

**成** 地域のかかりつけ医として地域を守りたいです。ここに来れば不安だったことが安心してもらえる、帰る時には笑顔になれるクリニックを目指しています。

**Q** 同じ地域の医療や介護に携わる方々へのメッセージをお願いします。

**成** 今年の十一月から開院させていただきました、なりかわクリニック院長の成川と申します。病院やクリニックの先生方はもちろんのこと、ケアマネジャーさんですとか、いろんな医療・介護従事者の方で我々のクリニックで何か手助けが出来ることがあれば、なんなりと気軽にお尋ねください。よろしく願います。

**Q** クリニックの近隣地域にお住まいの方へのメッセージをお願いします。

**成** どなたでも快適に当院を訪れていただける事や、院内で気持ちよく過ごせる空間を目指しておりますので、どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。



なりかわ内科・脳神経内科クリニック

TEL 022-347-3587

〒981-3126 仙台市泉区泉中央南5-6

駐車場22台 休日／水・日・祝

診療時間 午前9:00-12:30 午後2:30-6:00

narikawa-cl.com/



# Hanai Hair Design

(ハナイヘアデザイン)



## 《HANAI=HAPPYでNATURALな私》

優しく、温かくてほっこりできる時間を過ごせます☆  
トータルであなたの『キレイ』をお手伝いします☆

女性スタイリストも在籍☆ショートカットの技術も高いですよ☆髪質にかかわらず、お客様に似合うヘアスタイルを作り上げます☆



シャンプー台も居心地が良く、オプションのヘッドスパもオススメです。極上の時間をおなたに☆



周りを気にせずゆったりと寛げる☆あなただけの癒し空間がココに♪癒されながら最高のキレイが叶います



オーナー 石井 宗太 Sota Ishii

東北大会カラーコンテスト優勝経験のあるオーナーの石井氏が創るスタイルは仕上がりは勿論、期待以上☆



キッズスペースもあり、親子来店も楽々。もちろんキッズのカットにも定評あり☆

## Hanai Hair Design

ハナイヘアデザイン

宮城県仙台市太白区大野田5丁目32-5  
ルイーネ富沢102  
地下鉄南北線・富沢駅から徒歩1分

平日 10:00~19:00(カット最終19:00)  
土日祝 9:30~18:30 (カット最終18:30)

詳細はWEBにて



スタッフも募集中 詳しくは 022-707-7358までご連絡下さい☆

新連載

# ハシルヒト

## 第1回「ナチュラルランニング?」

「ハシルヒト」コラムを担当することになったナチュラルランナーのヒロシです。まず「ナチュラルランナーって何?」と初めて聞く方も多いかと思えます。実は、ランニングの中でもいろいろあるフィールドがあって、その中でも最近少しづつ盛り上がりつつあるナチュラルランニングというものがああります。ナチュラルランニングとは人に本来備わっている能力を最大限に使うことができるだけ自然に近い形、人本来の自然な動きで走ることをいいます。その考えの中では、走り方だけではなく、足や靴についても、ことや身体の動かし方、歩き方についてはもちろん、私の場合はさらに、自然への考え方、自然との触れ合い方、楽しみ方も含め、それぞれの人がそれぞれの考えで、人本来の姿と自然との関わり方について考え、実践している場だと思っています。そんなことを考えながら日々生活している私ですが、今回このコラムを担当することになって、何を伝えられるかなーと考えていました。ただ、ランニングフォームやトレーニング方法などをごんごん伝えるのもいいかなとも思ったのですが、走らない人にとってはまったく面白くない……。ター○ンのようなトレーニング系の雑誌でもないし……。考えた結果、自分の考えや実践していることを通して、読んでいる人の人生が少しでも楽しく、元気になるような情報を提供したいな!と思い、ランニングについてはもちろん、身体のこと、運動、健康面、自然、環境、アウトドアの楽しみ方などの情報を、私の考えを含めてお伝えすることにしました。というわけで、よろしくお願ひします。

なんでクッション性がいい靴なの? 最近「厚底のランニングシューズが良いって聞いたことがあるけど!」裸足? 痛いじゃないですかよ、走っているときによく言われますので、もう慣れっこです笑。知り合った人に話したときや、走っているときによく聞かれます。そんな方は、実際に裸足に近い感覚の靴を履いてみてください。「ベアフットシューズ」や「ゼロドロップシューズ」で検索してみると、最近はいろいろ種類が増えていますので、たくさん見てみるといいと思います。そして、実際に売っているお店に行き、履いてみてください。今までの靴の感覚とは全く違う感覚を感じられると思いますよ。本来、そのくらい刺激が足には必要なのです。なせクッション性がない靴で足に刺激が入る方がいいのかは、今回のコラムでお話しますね! お楽しみに!

まとめると、  
・ナチュラルランニングとは人本来の走り方を追求するランニング  
・足裏には刺激が必要  
・ベアフットシューズ、ゼロドロップシューズを履いてみると全く違う感覚を感じられる  
・ということでした。

ちなみに、私はゼロドロップシューズの開発もしています。その話はまたの機会に。  
次回回は「走る民族が教えてくれる現代の靴の秘密」です。  
それではまた!



↑ワラウチ

### PICK UP ITEMS



ベアフットシューズ (Vibram FiveFingers) Barefootinc.jp ホームページから引用



ゼロドロップシューズ (ALTRA ESCALANTE 2.5M) ALTRA ホームページより引用

プロフィール  
高橋 広(タカハシ ヒロシ)  
ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方、ランニングでの身体への負荷や痛み状態が変わることを経験し、追求していくようになる。現在では、ワラウチで100kmのトレイルランニングを完走。効率が高く、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行なっている。また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は100歳まで走れる身体を作ること。