

Another Face

もうひとりの私

いきいきと仕事をしている人は、人生の楽しみを持っている



医療法人医誠会 介護老人保健施設
エスペラル東春 リハビリテーション科 係長

内之倉 愛子さん
うちのくら あいこ

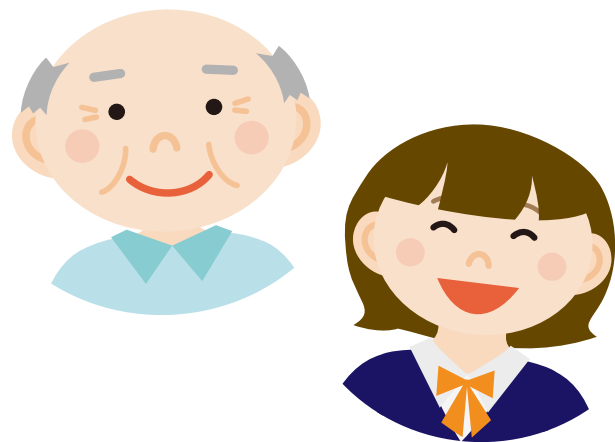
ホロニクスグループには約 5,600 人の職員がいます。仕事に加えて様々な特技、趣味、ボランティアで活躍している方も数多くいます。

医療法人医誠会 介護老人保健施設 エスペラル東春
リハビリテーション科 内之倉 愛子さんに仕事
以外のもう一つの姿について語っていただきました。

理学療法士とは…病気、けが、障がいなどによって運動機能が低下した状態にある人に対し、寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなど本来持っている運動機能の回復を最大限に引き出し、日常生活が送れるよう支援するリハビリテーションの専門職。

“ 理学療法士をめざした きっかけは祖父 ”

もともと運動が好きで
体育教師になるという
夢がありました。高
校生の時に祖父が脳梗塞を患い、入退院
を繰り返すたびに歩けなくなって帰って
くるのを目の当たりにし、「なんとかなら
ないのか？」と思うようになり、患者さ
んが歩けるよう手助けできる仕事といえ
ば理学療法士！とこの道に進みました。



学生の頃から呼吸器のリハビリに興味があ
り、医誠会病院に入職しました。その時に
3 学会合同呼吸療法認定士の資格も取得し
ました。一時は地元の名古屋に戻りまし
たが急性期でのリハビリのやりがい忘れら
れず復職し、医療法人医誠会には 12 年間



在籍、現在はエスペ
ラル東春で勤務して
います。

▶ エスペラル東春ホームページ <http://esp.iseikaihp.com/fcl/esp-t/>

“

日々の仕事 管理業務の難しさ

”

患者さん・利用者さんへのリハビリ業務と、管理業務に携わっています。管理業務の中では人材育成が一番難



しいです。私が新人の頃は先輩の背中を見て学ぶというのが普通でしたが、今は1から丁寧に教えることが教育方針となっています。心掛けていることは、後輩スタッフの話に最後まで耳を傾け、「話せる」雰囲気作りから始め、自分の業務での経験を話しながら話しやすい環境づくりをして同じ目線に立つことです。

臨床業務で患者・利用者さんから頂く「ありがとう」の言葉がなによりのやりがいです。「少しでも役立つように頑張ろう」という気持ちをいつも思い出させてくれます。

“

マラソンを 始めたきっかけ

”

同僚から「名古屋シティマラソンに参加してみない？」と誘われたことがマラソンを走るきっかけでした。結婚・出産で一時期中断していましたが、所属しているママさんバレーボールで一番年齢が若いときに最初にバテてしまっていたので持久力をつけるために、再びマラソンを始めました。

今までに「名古屋シティマラソン」10kmの部、「名古屋ウィメンズマラソン」(42.195km)、「大垣マラソン」(ハーフ)などに参加しました。入賞やタイムはあまり気にせず無事に完走することを目標としています。



“

マラソンの魅力

”



マラソンの魅力は、やはり走り遂げた後の達成感ですね。

練習は週2回、近所にある堤防のランニ

ングコースを6、7km程度走っています。他にも9歳の息子と体幹トレーニングも始めました。

マラソンを初めて一番ショックだった出来事は、フルマラソンを1カ月後に控えた30kmマラソンで「175人中175位」という最下位になってしまったことです。その日は膝に痛みがあり、万全の状態ではなかったのですが、自分よりぽっさりされている方にも追い越され、さすがにその時は「帰りたい…」と思いました（笑）。大会関係者の方たちが後方で応援してくれたこともあり、痛みをこらえながらも無事完走出来ました。

“

マラソンしていて 良かったこと

”

マラソンを続けてきて良かったことは風邪などをひいて寝込むことがなくなったことと、仕事柄運動を勧めることが多い仕事なので人に胸を張って「運動してください！」と言えることです。「めざせ25※」を担当していることもあり、「言うからには自分がやってないと」という思いが強いです。

※めざせ 25 …ホロニクスグループでは健康促進事業として、職員の健康増進をサポートするためにBMI25 を目指し、運動指導・面談指導を行っています。

▼「めざせ BMI25 ! 目標達成者インタビュー」を動画で紹介しています

<https://youtu.be/dOabxdKAE4k>



“

今後の目標

”

リハビリテーション部の取り組みとして第三者評価の向上のため自己研鑽に励み、認定資格取得を目指しています。また自分自身はもちろん、管理者としてスタッフにも取り組んで貰えるようにすることが自分の役目だと思っています。

コロナ禍なので現地でのマラソン大会は参加できませんが、3月にあるオンラインマラソンにエントリーしています。「TATTA」という参加大会とデータ連動しているスマホアプリでGPS機能を使い距離・時間を図り記録することで、全国のどこからでも好きな時間帯に参加できるのでそちらにエントリーしています。久しぶりの大会ですが、目標は20kmを完走することです。

