

# こうほう ショッキング

Vol,39

Kōhō shocking



あ び る ゆ う き  
阿比留 祐樹さん

## プロフィール

30歳。豊玉町仁位出身、在住。豊玉高校卒業後、福岡の専門学校でカイロプラクティックを学び、就職。実践を積みながら柔道整復師の資格も取得。2年前に帰郷し、地元で「豊玉整骨院」を開業。趣味は学生時代から続けているバスケットボールで、豊玉クラブに在籍。また魚釣りも好きで、最近の釣果は4キロ超のタイ。妻と9歳の娘、5月末に生まれたばかりの息子との4人暮らし。以前このコーナーに登場された原田洋光さんは1つ上の先輩にあたり、バスケット繋がりでもある。

このお仕事に就こうと思われ  
たきっかけは？

中学時代からバスケットボールをしていました。当時からケガが多く、それがきっかけで中学2〜3年生のころにはもう、こういう仕事をしたいなと思うようになっていました。

いつかは対馬に帰ろうという  
お考えでしたか？

僕は3人兄弟の2番目なんです  
すが、地元に戻って仕事をしたいという思いはありました。就職している時も、福岡で修行して対馬で開業しようという考えでいました。地元愛”というのか、魚釣りが好きだから”で  
すかね(笑)。

学生にも施術されると思いま  
すが、気づかれる点がありますか？

来院時に前屈・後屈の検査を  
しますが、全然曲がらない子もいます。体が硬く、結局それがケガの原因になっていたりしますね。それとウォーミングアップ不足、クールダウン不足が原因というのも多いと思います。

聞いてみると、準備運動はも  
の1分程度(苦笑)。それじゃケガするのは当たり前で、そういう子にはストレッチしてあげたりします。痛くて泣く子もいますよ。それくらいストレッチしないと足りないんです。振

り返ると、僕が学生時代によくケガをしていたのは、ストレッチ運動をしていなかったから(笑)。あのころの自分への教訓を今の子どもたちに教えておきたいと、治療家になってなお思っています。運動するには準備運動は大切だと思っけても、その量や内容が不足しているのも、もっと充実しないといけないと思います。指導者もそういう指導をしてほしいですね。

最近ウォーキングをされる  
方も増えてきましたか？

「歩くだけだから」と思わず  
に、やはり準備運動をしたほうが良いのではないのでしょうか。

それと、ストレッチももちろん  
ですが、ウォーキングやトレッキングなど長時間歩かれる方は靴がより重要だと思います。僕はフットケアトレーナーという免許を持つていていますが、結局靴が足に合っていないことが原因で故障する方も多く見受けられます。ケガをして来院した子どもも、必ず靴の採寸をしてあげます。日本人は大きめの靴を履きたがりです。特に男の子は少し大き目を履かないと恰好悪いとかいうのがあるようで、結局靴の中で足が遊んでタコができたり外反母趾になったり。脛の痛みが出たりというのでも靴が起

因しています。要は、サイズと幅の合った靴を履いてあげるこ  
とが大切。サイズもたくさんあ  
るんですよ。

今後していきたいことは？

デイサービスの仕事もしたい  
のですが、対馬では免許を持つた人材の確保が一番難しく、叶  
わずにいます。人材があれば可  
能性が広がる職業なので、その  
部分では残念に思います。都市  
部では、学校を卒業して仕事に  
就いて技術を習得し、成長して  
独立開業すると、また新たな卒  
業生が就職してくる、というサ  
イクルがあるんですが、対馬で  
はその人材が少なくサイクルが  
成り立たないので、難しいです  
ね。対馬もヘルパーさんや介護  
に携わる人は多くなっている  
とは思いますが、運営するうえで  
施設の長になり得る資格を持  
つ人というのが少ないのでは  
ないでしょうか。機能訓練士  
が必要ですね。若い人がそうい  
った資格を取って、対馬で生か  
せる仕組みができれば、もっと  
いいと思います。対馬では今後  
もっと必要とされる職だと思  
います。

毎回、登場してくださった方に  
次の方をご紹介いただくこの  
コーナー。次回は峰町佐賀に  
お住まいの御手洗やす史さん  
です。お楽しみに。