

バルセロナ金メダリスト、「古賀塾」(高津区) 塾長 古賀稔彦さんにお話を伺いました

★矢野理事長の突撃インタビュー★



時折見せてくださる表情に「勝負の世界に生きる男」が感じられる!!

リビッや数々の大会を通じ、柔道で日本中に感動と勇気を与えてくれた古賀稔彦さん、ご存知の通り地元高津区の子母口で道場「古賀塾」、中原区では「整骨院古賀塾」を運営していらっしゃいます。今回はそんな「古賀塾」を訪ね、お話を伺いました。

矢野:今回は私どものインタビューを快くお引き受け頂き有難うございます、さて古賀先生、この川崎市のこの場所で道場を開くきっかけは?

古賀:選手時代の仲間や先輩がこの近辺に多かったこと、そして妻の実家(米屋)がこちらで、その倉庫跡に道場を建てたのです。夢は一生柔道の出来る環境にいたい、そして柔道着を着て畳の上で死にたいと思っています。そんな思いをこの地で実現させたのです、まさか他人の道場の畳の上で死ぬわけにはいきませんからね(笑)。

矢野:古賀先生といえば、リビッや数々の大会での活躍が思い出されますが、どのような精神を持って、厳しい稽古や怪我を乗り越え、目標を達成されてきたのでしょうか?

古賀:小学校1年生の時、柔道を始める前は虚弱児童、但し人一倍の負けず嫌いでした。柔道を続け、何事にも挑戦を続けていくと、例え失敗を繰り返しても、いつか必ず成功や結果が出て、達成感を得られる事を知りました。失敗やうまく行かない時でもモチベーションを下げるのではなく、挑戦をし続ける方を選ぶようにしました。それでも、現役時代、そう大学1年の時です。右肘を痛め、得意の背負い投げが出来なくなり、柔道をあきらめようと思った事があります。落ち込み自問自答を繰り返しました。そんな時々と、それまでの自分とは別の「冷静な自分」が現れ「痛めているのは右肘だけ、他は元気じゃないか?できる事を考えようぜ!」と囁いたのです。その時「もう一人の自分を作っておく」という事を覚えました。それ以降「もう一人の自分」を常に用意し、出来るだけ客観的に「心・技・体」に分け「具体的に目標や課題」を抽出し一つ一つの目標をクリアしていくことにしています。

矢野:なるほど、「前向き」「プラス志向」に「客観的に」を加える事により更に一回り成長できると言うことですね。これは誰にとっても必要なことですね。

古賀:若く気力体力も充実している時は、「自分の力」を信じ、「自分のために」前進していくことが出来ますが、年齢とともに体力は落ちてくるものです。私も歳をとるに従って「応援して下さる皆さんや家族、周りの人々の声」をパワーやモチベーションに転化「皆のため」に頑張ろうという気持ちになれるようになりました、言うなればこれは、「感謝・恩返し」の気持ちです。枠づくに限らず、誰でも周りに応援してくれる人がいるはず、そういう方への「感謝・恩返し」の気持ちは、何をやるにしても一つの「モチベーション」になると思います。

矢野:そうするとこの「古賀塾」の開塾も「感謝・恩返し」の気持ちから?

古賀:勿論です、現在の私の夢は育成を通して「それぞれの人の夢の後押し」することなんです、その為には、私も更に経験・実績・知識を広げていかねばなりませんし、「自分の心の器を大きく持つ」必要があります。生半可な気持ちでは取り組めません。「競技スポーツとしてメダルを目指す人」もいれば「生涯スポーツとして」「健康維持のため」「礼儀作法を学ぶため」とそれぞれの夢や目標があります。今は叶った方の夢が叶った時、自分自身も本当に心から喜べるようになりました。現在この「古賀塾」には幼稚園児から一般まで約130人以上の塾生がいますが係わる全ての人がお互いに「心と心」を持って接することにより、一生お互いをサポートし合い、幅広い人間関係を作ってもらえれば良いと思っています、柔道を通じてそういう場所を提供することにより、地域に貢献が出来ると信じています。

矢野:古賀先生、今日は本当に有難うございました。

★古賀先生は、本当に気さくな方、インタビューや写真撮影時に塾の前を通る皆さんに「おはようございます!」と先生が声をかけると皆笑顔で「おはようございます!」と返ってくる、この塾が本当にこの街の「誇れる場所」であることが感じられました。話の中で小さな声ですが「ヨッパ!」の掛け声の迫力は柔道に対する厳しさを感じさせると同時に、傍にいただけで元氣と勇気を与えてくれる「オー」が放たれているようでした。★

当社の矢野理事長とガッチリ握手!!



Dr.神田の 訪問診療日記④ ～高血圧の話～

今回は高血圧についてのお話です。特定検診等で高血圧を指摘され、多くの方が疑問や不安を持ち来院されます。そもそも、なぜ血圧が高いとよくないのか？いくつならよいのか？薬は飲んだ方がよいのか？一生飲み続けるのか？今回はそういった疑問や悩みに対するお答えを、日本高血圧学会から発表された高血圧治療ガイドライン 2009 (JSH2009) をベースにお話し致します。

■なぜ血圧を下げなければならないの？

最近ではスマートウォッチ、役所、病院などで自動血圧計が設置されたり、手軽に計測の出来る機器が販売されたりで血圧に留意されている方も多々と思います。もちろん至適血圧の範囲に入っていれば喜ばしいことですが、出てきた数値で一喜一憂はする必要はないということです。高血圧において血圧を下げる目的は、**心臓病、脳卒中、慢性腎臓病に罹らないようにすること**なのです。資料によると、収縮期血圧(血圧の上の値)が10mmHg上昇すると、男性で20%、女性で15%脳卒中に罹ったり、死亡したりする危険度が高まるそうです。同様に心臓病に罹ったり、死亡したりする危険度が男性では15%高まるそうです。現代の医学は「医者の経験、匙加減」から「統計に基づいた診療」に変貌しており、統計に基づいていけば、以上の理由で血圧を下げた方がよいのです。

■血圧っていくつならいいの？

今年、日本高血圧学会から発表になった「高血圧治療ガイドライン 2009」によると、**至適血圧は収縮期血圧 120mmHg 未満、拡張期血圧 80mmHg 未満**となります。これは100万人規模の研究から110-115/70-75mmHgより上で心血管病のリスクが増大している為で、また、120-129/80-84mmHgの方はいずれ高血圧へ移行する確率が高いことも明らかになっています。ただし、これは高血圧ですでに治療している方の降圧目標とする血圧の値ではありません。

■血圧っていくつならいいの？(その2、高血圧の方の降圧目標値)

「高血圧治療ガイドライン 2009」によると、下記の通りとなります。
若年者、中年者 130/85mmHg 未満
高齢者 140/90mmHg 未満
糖尿病患者、慢性腎臓病患者、心筋梗塞後患者 130/80mmHg 未満
脳血管障害患者 140/90mmHg 未満

例えば血圧が110/70mmHgの時、「先生、今日血圧低すぎない？」と患者様から尋ねられたり。150/95mmHgの時、「先生、今日は血圧ちょうどいいねえ」と言われる場合もあります。上記のガイドラインの示す降圧目標値でおわかりかと思いますが、110/70mmHgは目標値に入っているよい状態であり、150/95mmHgはもっと血圧を下げなくてはいけない状態です。このガイドラインをご覧頂いて「**降圧目標値に対する意識**」を変えて頂きたいのです。

■生活習慣の修正で血圧は下がらないの？

答えはズバリ「下がります」。ただし高血圧の方の場合、生活習慣の修正のみでかならずしも目標とする降圧が得られるわけではないので、降圧剤を減らすことができる可能性はあります。

■生活習慣の修正項目は

食塩摂取量の制限/野菜・果物の積極的摂取/コレステロール・飽和脂肪酸の摂取制限/適正体重の維持/アルコール/摂取量の制限/運動・禁煙などがあげられます。

■薬は一生飲まなきゃいけないの？

血圧が常に正常な状態に保てれば服用する必要はありませんが、服用を続ける方がほとんどです。例えば、肌の「しわ」は徐々に増えますが、血管でもそれは同じ。つまり、動脈硬化をおこすと以前のように戻ることはまずありません。年齢など経年性の変化が主体となって動脈硬化をおこし血圧をあげているので、降圧剤を中止できる方はいらっしゃらないのが現実です。

以上、ポイントだけをあげましたが、前回の「コレステロールの話」でも申し上げたように「ぴんぴん」と長く楽しく生活するためにも、普段の生活の中で血圧にご留意頂ければと思います。

★6月21日<逗子文化ﾌﾟﾗｯｸ>にて開催★ ～認知症の早期発見と初期介護～ 楽しく・真剣に学んだ一日

NPO 法人福祉振興会主催、有限会社逗子めぐもりの家共催(後援・「逗子市社会福祉協議会」「学校法人 横浜 YMCA 福祉専門学校」「社会福祉法人 ばなな会」)による講習会<「認知症予防」～認知症の早期発見と初期介護～>が6月21日(日)逗子文化ﾌﾟﾗｯｸにて開催されました。当日は30名を超える受講者が「認知症」や「認知症予防」についての理解を深めました。鎌倉保健福祉事務所のスタッフによる寸劇をはさみ3パートを各々の専門家が担当、更にく【ﾌｧｲﾌﾞ・ｺﾞ】(集団式認知症機能検査)を実施、皆さんの真剣な表情に講習会スタッフも感心するばかり。最後の質疑応答の時間には認知症の方を介護している家族の皆さんから切実な悩みや相談が殺到。逗子市から参加のAさん<女性52歳>は「母が認知症と診断され、家族で介護にあたっています。間違った理解もありましたが、専門家の話を聞くことにより、母への正しい接し方を知りました。」、また、鎌倉市からみえたBさん<男性76歳>「亡くなった妻が認知症を患っていたため、正直自分も認知症に対する恐怖があります。認知症に限らず日々の生活習慣を改めることの重要性を知りました。今日から早速励行したい。」と話してくれました。当日は講師も勤めた福祉振興会のスタッフ、梅山は「講習会を開催するたびに、家族介護を続ける方々が増え、皆さんの『生の声』を伺う重要性を感じている。こういう場を拓けて行く事により、認知症への本当の理解が深まると思う」と感慨深げに語ってくれました。



鎌倉保健福祉事務所のスタッフによる寸劇



神田先生は当社の運営するグループホーム「のんびりーす」で訪問診療を担当、入居者の健康を管理する頼もしい司令塔。お問い合わせは「神田クリニック」
044-711-5730
<http://kanda-clinic.com/>

グループホーム空室情報

空室情報、入居に関するお問い合わせは各施設もしくは総合案内
☎044-433-4651
までご連絡下さい

- ### バナナ園グループ
- グループホーム「川崎大師バナナ園」☎ 044-280-2386
 - グループホーム「バナナ園」☎ 044-588-0645
 - グループホーム「第二バナナ園」☎044-587-1773
 - 高齢者ケア付住宅「IDS バナナ園」☎044-580-3210
 - グループホーム「バナナ園ほりうち家」☎044-722-5361
 - グループホーム「のんびりーす」☎044-797-3314
 - グループホーム「バナナ園生田ヒルズ」☎044-911-1599
 - デイサービスバナナ園☎044-588-0890
 - あいケアサービス☎044-433-4651
 - すこやかケアプランセンター☎044-411-3120

バナナ園グループ スタッフ募集中!! <登録ヘルパー/非常勤スタッフ>

★バナナ園グループでは只今スタッフ募集中です★

◆資格無くても可能職種あり◆

- 募集内容 ①非常勤登録ヘルパー<ヘルパー2級以上必要>
②非常勤スタッフ<週2日以上勤務可能な方>
- 給与: ①時給1150円<生活>~1750円<身体>
②時給850~1000円<資格・経験考慮>
- 勤務時間 ①都合の付く時間でOK②9:00~17:00
- 休日: ①②シフト制による
- 勤務地: 幸区小倉/中原区上丸子八幡町
- 問合せ: 社会福祉法人 ばなな会 採用担当



☎044-433-4651