

R7年4月着任医師紹介

4月からお世話になっています。担当診療科は整形外科です。専門は脊椎外科で、35年の医師経験のうち30年以上は脊椎の手術を中心に過ごしてきました。

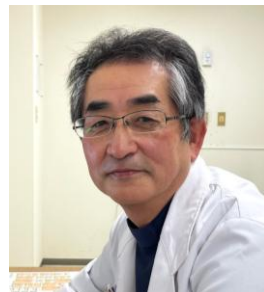
しかし自身が60才台に入り初心に帰り骨代謝とくに骨粗鬆症に関心を持ち高齢者に対しての整形外科的な保存治療とそれを支えるリハビリテーションを今後の診療目標にしたいと考えています。

趣味は旅とゴルフです。各地のゴルフ場に赴きご当地グルメを楽しみ個性の違うゴルフコースをプレーする醍醐味に憑りつかれています。

日本の東西南北端のゴルフ場をはじめ40都道府県を廻り、アジア、ヨーロッパ、北米、オーストラリアとゴルフバッグを担いで彷徨ってきました。

ただしゴルフの腕前は一向に上達しないのが玉に瑕ですが・・・

これからよろしくお願いします。



整形外科医長

おばら なおし

小原 由史 先生



ロイヤルリバプールゴルフクラブ。
ヨーロッパ最初のゴルフ遠征



オアフ島タートルベイゴルフクラブ



憧れのミヤフィールドゴルフクラブ



ゴルフの聖地セントアンドリュースオールドコース
専属キャディーと一緒に



リバプールと言えば、この4人組 (The Beatles)

看護部：看護師 10名、准看護師 1名、看護補助者 1名、病棟クラーク 1名

リハビリテーション部：作業療法士 3名、理学療法士 5名、言語療法士 2名

事務部：医事課事務員 1名

今年は新卒新入職員が24名入職し
札幌山の上病院の仲間となりました！
これから、よろしくお願いいたします！

よろしく
お願いします



教えて！
簡単エクササイズ♪
Vol.9

簡単スクワット

関節は可動域を1日に6回以上、週2回、3回、5回と
続けるほど固くならないといわれています。

ゆっくり、しゃがみ
10秒数えます。

キッチンのシンクなどにつかまると
動かないので安全です。

膝が痛い場合は、お風呂のいすなどを
使いましょう。



リハビリテーション部 理学療法士 大久保 朝未

編集後記

新入職員の皆様、これからよろしく
お願いいたします。
越前谷先生、心よりご冥福をお
祈り申し上げます。 総務課 宮宅

訃報

当院で長きにわたり尽力賜りました、整形外科医師 越前谷 達紀 先生が
令和7年5月12日ご逝去されました。(享年84歳)
ここに生前のご厚誼を深く感謝しご冥福をお祈りするとともに謹んで
ご通知申し上げます。

そして、迎えた2019年3月3日。
雨と寒さに震えながら、スタート1時間前から東京新宿のスタート地点でピストルの号砲を待つ。年々耐性の低下する膀胱の機嫌を損ねないように、水分を控えるのは定番通り。周りの選手は、、「調子悪いから、まあぼちぼち走りますわ」「コンディション悪いから完走が目標、、、」とか言いつつ、目をぎらつかせ、足元を見ると皆それぞれ気合の入った厚底新品シューズ、そして10センチの距離でも人より先んじてスタートしようと隙間を探す、、なんとも言えないスタートの興奮。たまらん。

さて、長距離を走っている最中は何を考えているのですか？とよく聞かれます。大抵の場合はあとXXキロで今日は終わりだ、、、、とかゴールしたらアイスを食べようとか、きわめてありきたりなことしか考えていないのです。そのような、自分との対話を通して、なぜか頭の整理がつくようで、走る前には悶々として頭の中で渦を巻いていた悩みごとが、走り終え疲れ切った頭の中では何故かスッキリと糸がほぐれたように、単純化されるを実感します。SNSをはじめとしたデジタル化の時代に、なにものにも邪魔されず、短時間でも自分との対話ができることの大切さを実感しつつあります。

さて、2019年東京マラソンに話は戻ります。サブスリー目指し、前胸部に付けるゼッケン下に目標タイムをせっせと書き込み、5キロ毎にタイムを確認。途中の排尿タイムロスをして1回で収めるといふ、膀胱の奇跡的大活躍もあり、なんとか後半へ。

マラソンは35キロ過ぎからが勝負、、との諺がある通り、ここからは自分1人の力にかかる。走り切るのも自分、嫌でやめるのも自分といった、他人とは全く無縁で自身の主体的な判断を実感するのがマラソン後半の最大の楽しみ（そして苦しみ）。そこには競う相手はおらず、いるのは自分。苦しさの中、自分との対話の中で自分を無意識に鼓舞していることもあります。



残り1キロ。途中で沿道からの姪の声援を聞き取り、さらに猛ダッシュ。上の写真はその時の写真で雨の中をサブスリーを目指し鞭を入れているところです。最後の最後まで確信がない中、2時間59分29秒でゴール。

ゴールの瞬間は、55歳にして情けないほどに涙を流したことをここで告白し、私のランニング記録第一弾を終わります。次回も乞期待！

さあってと、走ってくるか。。。

