



当センターの理念

リハビリテーション医療の技術を通じ、身体障害者（主に肢体障害者）のQOL（生活の質の向上）に奉仕する。

吉備高原医療
リハビリテーションセンター広報誌

2015年（第108号）

パフォーマンス・ルーティンから学ぶこと

中央検査部長 井手 一徳



ルーティン（routine）の意味を考えた事がありますか？
ルーティンとは、「決められた一連の動き」「決められた一連の動作」「決められたパターン」などの意味を持っています。ルーティン作業では、いろいろな処で効率を上げるためにマニュアル化され使用されていますが、ここでは、パフォーマンス・ルーティンについて触れたいと思います。

イチロー選手がメジャー通算2874安打を記録、あの「神様」と言われたベイ・ブルースを抜く偉業と報道されました。



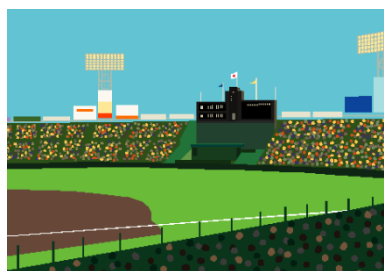
イチロー選手は独特なルーティンを毎回、打席に入る前からピッチャーに向かうまで「ゆっくりした一連の動き」を同じように行っています。一流選手になればなるほどこのルーティンを取り入れている傾向にあります。

毎日の練習、食事、生活をルーティン化して自己管理を徹底していると聞きます。

イチロー選手の報道特番で打席に入るまでのルーティンを数回ビデオに撮り重ねて映して見る事がありました。ひとつひとつの事を同じ動作、同じタイミング、同じ時間に行っている事が解りました。

ルーティン行動は、全く自由でいつも同じ特定の行動であることが重要です。不安や緊張は放っておくと、どんどん膨れ上がっていきます。心の緊張や体の緊張を抑えるためにルーティンを取り入れます。不安や緊張をコントロール出来ない状態だと良いパフォーマンスは生まれません。

例えば打者がピッチャーを見るときピッチャーが投げるボールをしっかりと一点を凝視すれば、目の緊張により視神経が筋肉を硬直して良いバッティングが出来なくなると言われています。ピッチャーを含めた遠くの風景を視野に入れてぼんやり見る事で目の緊張をやわらげる事が出来るそうです。



その他、自分のタイミングでバッターボックスに入る意識を持ち、ピッチャーの呼吸に合わせる間をつくる。体の各部分と連動した動きをする事で、肩関節、肩甲骨、股関節等を一度、動かしてみる。体を動かしながら緊張をほぐしてリラックスすると同時に良いイメージを持つなどがあります。

今後、テレビでスポーツ観戦をする時は、どのようなルーティンがあるか探してみるのも面白いと思います。また、自分自身がスポーツをする時には、不安や緊張をとるためにも練習の時から

決まったルーティンを心がけると良いパフォーマンスが必ず出来るはずですよ。生活の中でも自分に合ったルーティンを見つけてみては如何でしょうか。

外来担当表 (平成27年7月1日現在)

受付時間 午前8時15分～午前11時30分まで

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	内科 1診		大森	谷本 第2水曜日	宮地 (循環器)	山中
	内科 2診			岡田	齋藤	大高
	内科 3診			小池		
	神経内科	柚木				
	整形外科1診	茂山	徳弘	池田(吉)	茂山	濱田
	整形外科2診	池田(吉)	濱田 (10:30~12:00)	茂山	濱田	池田(吉)
	リハ科	古澤	池田	古澤	池田	池田
	泌尿器科	岡大医師				岡大医師
	皮膚科 (完全予約制) 受付時間8:15~11:00		医療センター 医師			
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田
	書類外来		武智			
午後	内科					
	神経内科	柚木				
	泌尿器科	岡大医師				岡大医師
	歯科	合田	合田	合田	合田	合田

全科予約制(初診以外)となっております。初診は予約できません。

都合により診療日が変更となる場合があります。

外来診療に関するお問い合わせは、電話 **0866-56-7141** をお願いします。

CT検査、超音波検査、骨粗しょう症の検査、睡眠時無呼吸検査などをご希望の方は電話 **0866-56-7141**(内線:129)もしくは、外来診察時にご相談ください。

★ **内科外来診察曜日の変更について**

月曜日の内科外来の診察がありません。火曜日・木曜日の内科の診察は、診察できる患者さんの数が限られていますので、事前に電話でお尋ねください。また、現在常勤医不在のため内科の入院を中止しております。ご不明の点は、電話にてお尋ねください。

★ **内科(循環器科)及び神経内科外来診察についてのお願い**

◎月曜日の神経内科の診療につきましては、出来る限り診察予約をお願いします。

◎木曜日の内科(循環器科)の診療につきましては、診療枠の制限がございますので、出来る限り診察予約をお願いします。

★ **MRI検査について**

◎現在、故障のため運用停止して更新待ちの状態になっています。更新までの間は、ご迷惑をお掛けしますが、他院に依頼をお願いいたします。

吉備高原医療リハビリテーションセンター 広報委員会発行

〒716-1241 岡山県加賀郡吉備中央町吉川 7511

TEL: 0866-56-7141 FAX: 0866-56-7772 発行担当者 片山 (内線 126)

ホームページアドレス: <http://www.kibirihah.rofuku.go.jp/> E-mail: syomu@kibirihah.rofuku.go.jp

「高原の虹」のバックナンバーやその他お知らせについては、ホームページをご覧ください。

トップ→地域医療連携室→広報誌「高原の虹」