ツカザキ訪問看護ステーション
広畑・下手野通信 2025年12月号

お知らせ

現在の空き状況です!

看護師



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

PT・OT



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

ST



余裕があります!
お気軽にお声がけください!

通所リハビリ 余裕があります!

電話：079-230-4590

詳しくは
ホームページを
ご覧ください！

社会医療法人 三栄会
ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市
広畑区夢前町３丁目１番地１
（三栄会広畑病院　本館２階）
電話：079-230-4573
FAX：079-230-4584
営業時間：9：00-17：30
（日・祝除く）

師走の忙しいころ、今年も残すところあと僅かとなりました。

いつもお世話になっております。
平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。
利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させて頂きます。
ご確認よろしくお願い致します。

12月を担当します、理学療法士の藤原です。

よく利用者様のご家族から「うちの主人に良い趣味とかない？」と質問されることがあります。ちなみに私の趣味はここ3年ほど釣りです。今回は、釣りが身体にどのように良い影響をもたらすか、理学療法士の視点からご紹介したいと思います。「釣り」は単なる趣味以上の価値を持ち、全身の感覚機能を自然に刺激する絶妙な活動だと考えられます。

① 深部感覚（固有受容感覚）の促通

竿を握り、わずかな糸の張力の変化に気づく動作は、手指から前腕、肩までの固有受容器を刺激し、筋の微調整能力を高めます。特に「アタリ」を待つ時間は、姿勢を保ちながら小さな重心移動を繰り返すため、体幹の安定性やバランス能力の維持にも役立ちます。

② 歩行能力の向上

釣り場の不整地を歩くことは、足裏の触覚や前庭感覚を豊かに刺激します。石や砂利、草地など多様な地面を踏みしめることは、室内では得にくい感覚入力で、転倒予防に重要な“足裏の情報処理能力”を鍛えます。特に高齢者では、足底感覚の低下がバランス障害の一因となるため、自然環境での適度な刺激は非常に効果的です。

③ 視覚と注意機能の向上

水面の微妙な揺れ、ウキの上下、光の反射などを追うことは、視覚の追従性や周辺視野の活用を促します。日常生活での危険予測能力にもつながり、外出時の安全性向上にも寄与します。

④ ストレスの発散

釣りには「待つ」「自然を感じる」という心理的ゆとりがあり、ストレス軽減や情動の安定にも効果的です。リラックスした状態で外界の刺激を受けることで、よりスムーズに身体の情報処理が行われます。

つまり釣りは、バランス・感覚統合・注意力・情動面と、多方面から身体機能を支えてくれる“総合感覚トレーニング”と言えるでしょう。釣りに限らず、趣味や何かしらの活動を行うことは、身体に多くの良い影響を与えます。皆さんも、簡単なことでも興味を持ち、楽しみながら取り入れてみてはいかがでしょうか。

今年も当事業所と日頃から連携いただき、大変お世話になりました。引き続きよろしくお願い申し上げます。