医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所だより
2026年８月１日発行
発行　医療生協かながわ生活協同組合中田診療所
〒245-0013　横浜市泉区中田東３丁目３番27号
電話 045-802-2840　FAX045-803-0716
2026年
8月号

ー 足こぎ車椅子 ー

皆さんは足こぎ車椅子をご存じでしょうか。去年ラジオ深夜便で東北大学発の研究開発型ベンチャー企業（株式会社 TESS）を設立し足こぎ車椅子を手掛けている鈴木堅之さんの話を聞きました。これはその話を文章化したものです。

この車椅子は自転車のようにペダルが付いたものです。足が動かない人が足でこぐのです。

鈴木さんが初めてこの足こぎ車椅子を見たのは、この立案者である東北大学運動機能再生分野の半田康延教授の放映されたものからです。鈴木さんが教員をしていた頃、足を動かない子供は、遠足に行けない、運動会に参加できない、そういう寂し見てこの子供達に足こぎ車椅子があればと思い、半田教授の所を訪れました。そもそも足を動かせない人が足こぎができるのか。これは人間の汲みだす原始反応だという。赤ちゃんがバタバタして歩くのは脳を介さない脊髄反射です。最初に歩く時バランスでき、次々バランス反応がでます。血流が起き全身に血流がまわり、脳中枢にも刺激が広がっていく。これは東北大学の脳梗塞で麻痺した人の麻痺側の足首や膝の関節が動き、筋電図筋肉の収縮が確認されています。この足こぎ重椅子の最初の試作品は 80kg の重さで　鎧を着ているようなもので、一人で運ぶには力が必要で、300万経費がかかりました。

暑い夏を乗り切る方法

セミの鳴き声がにぎやかに響く季節となりました。夏らしさを感じる一方で、暑い日が続くと熱中症や夏バテに注意が必要です。毎日を元気に過ごすためにも、日頃からできる対策を心がけましょう。

○ こまめに水分補給をする

「のどが渇いた」と感じる前に、少しずつ水やお茶を飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も適度に補給することが大切です。

○ エアコンを上手に使う

室内でも熱中症になることがあります。室温や湿度を確認し、無理をせずエアコンを活用して、快適な環境を保ちましょう。

○ バランスの良い食事と十分な睡眠を

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。十分な睡眠も、疲労回復や体調管理につながります。

○ 外出時は暑さ対策を

帽子や日傘を活用し、なるべく日陰を歩くようにしましょう。気温が高い時間帯の外出はできるだけ避け、無理をしないことが大切です。

私が夏に心がけていることは、湯船に浸かることです。暑い日はついシャワーだけで済ませたくなりますが、入浴すると体がすっきりして疲れがとれやすく、よく眠れるように感じます。日頃から体調を整え、暑さに負けない体づくりを意識することも、夏を元気に過ごすための大切な習慣のひとつです。毎日のちょっとした心がけで、熱中症や夏バテを予防し、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

K.T

医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所　2026/8/11

診療体制表　2026年8月

	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00 ～ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	第1・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	冨田 一般内科/循環器	石橋 一般内科/呼吸器	第2・4・5週 森 一般内科/血液
					近藤 予約/糖尿外来	
午後の部 13:30 ～ 16:30	森 一般内科/血液	第1・2・3週 森 一般内科/血液	外来休診	森 一般内科/血液	河合 一般内科/呼吸器	外来休診
		第4・5週 外来休診	第1・3週 訪問診療	整形外科 1週目・遊動 3週目・穂苅		

二人でベンチャー企業を立ち上げましたがよい物は作れませんでした。沢山の町工場に掛け合ってもどこダメで倒産寸前となりました。どこが悪いのか色々と考えた末最後にたどり着いたのが、千葉にある車椅子を作るこの業界で有名な一流メーカーでした。そこでは車椅子部門でテニスの世界の第1人者国枝選手の車椅子を作った所でした。最初はだめだろうと思って行き相談して来ました。その後、社長さんが部下と一緒にこの足こぎ車椅子をも持って東北大学に来ました。車から片手で車いすを降ろすと、それはデザインを素晴らしいものでした。後で聞くと最高級のもの作ったのだから、足こぎなどで動くはずがないという事を確かめるために作って来たとの事でした。リハビリ室で脳梗塞の人がこの足こぎ車椅子が動くと歓声が上がり、本人にも笑顔がみられ、作った怖そうな社長さんもニコと笑っていました。そこから専門のメーカーの協力が得られ 14Kg の　軽量になり 2009 年今の足こぎ車椅子が完成しました。

鈴木さんに忘れられない思い出があるという。三人兄弟で小児がんの子がひとりおり、ひとりが動けないためにギクシャクし喧嘩ばかりしていました。この足こぎ車椅子で動けるようになり公園でみんなが大声で笑い鬼ごっこしてるす光景が思い出すそうです。東日本大震災で仕事場が半壊となった時も、半田救援は足こぎ車椅子を持って行きました。半田教授はこのような人に使えということでなく、頑張るのでなく楽しんでやれと言っていました。諦めた人に勇気を与え、周の人家族を明るくするものです。

半田教授は 2023 年 77 歳で亡くなれたが、自らユーザであり　買い物、新幹線、旅行、リハビリに使用していました。現在足こぎ車椅子は医療機関、福祉施設、特別支援学校などに使われています。遠いところではベトナムでも使用されています。決して高くなく介護保険利用すればレンタル料低料金で借りられ、みんなが笑顔で生活できるようその手助けとなります。

＜足こぎ車椅子の「COGY」ホームページから＞

足こぎ車椅子は、自力で移動を可能にしつつ、下肢ノリハビリ効果が得られる革新的な移動支援機器です。歩行が困難な方やリハビリ中にとって、日常生活の自立性向上の QOL 改善に寄与する可能性があります。

森　　啓

～お知らせ～

1. 事務長が高須裕一から小林弘恵に変わりました
2. 8月から金曜日午前外来 1 週目と 3 週目森が加わります
3. 整形外科外来は 9 月から第 1 週目木午後遊道医師、3週目午後穂苅医師で固定されます

帯状疱疹ワクチン接種が始まりました

7 月から公費補助による帯状疱疹ワクチン接種が始まりました。手元に書類の届いた方（65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳）は診療所へおいでください。また、これまでとおり任意接種（自費）も受け付けています。ご質問がありましたら診療所スタッフまたはお電話 045（802）2840 へご相談ください。

○第 13 回　みんなの健康ライフ講座

テーマ『侮れない脂肪肝・肥満症・非アルコール性脂肪肝疾患』

- 日時：2026 年 8 月 26 日（水）午後 2:00～3:00
- 講師　森　啓
- 場所：中田診療所　1 階待合室
- 事前申し込み不要