

# Kita Hospital Newsletter



北病院ニュースレター 平成 24 年 11 月 16 日 (第 6 号) 発行: ホームページ委員会

## デイケアの特別プログラム・乗馬療法

最近、新しいダイエット法としても注目されている乗馬。馬の揺れに合わせて姿勢良く背にまたがることで、腰回りやお腹の余分なお肉がとれる！といったキャッチコピーで、一時期、乗馬がブームにもなりました。ハイテクな国日本では、ご家庭でも手軽に乗馬の効果を得られるマシンも開発され、今も根強い人気があります。さてさて、そんな魅力いっぱいの乗馬なのですが、「乗馬療法」として実は治療にも利用されています。今回、デイケアの特別プログラムで乗馬療法を体験してきましたので、ニュースレター今号では、乗馬療法のことを皆様にご紹介いたします。

## はじめての乗馬体験

乗馬療法は、北里大学医学部精神科の吉田先生指導の下、本県南アルプス市にある塩前フレンドリーセンターで行われました。



センターの周りは果樹園に囲まれて、とても気持ちの良いロケーション。初めて本物の馬を見て、まずびっくり！

とても大きくてカッコいい……

おとなしくて賢いアメリカ生まれのジョー君に乗せていただき、乗馬療法が始まりました。



最初にインストラクターの方から乗馬療法の説明を受けます。ほとんどのメンバーが本物の馬に乗るのは初めての体験。みんな真剣に聞いています。

そしていよいよ乗馬療法開始。最初は恐る恐る乗っている様子でしたが、皆さん少しずつ慣れていきます。

## 乗馬療法の効果を実感！

ジョー君との意思疎通ができるようになってくると、皆さんとても明るく清々しい表情になってきました。なにやら乗っている姿勢も、いつもより良くなってきたような…

乗馬療法は、ダイエットだけでなく、不安の軽減や積極性の向上、知覚・運動能力の向上などいろいろな効果があるということです。

## デイケアメンバーの感想



乗馬終了後も自然とジョー君に「ありがとう」「またね」と声をかける場面もあり、皆さんとても良い

気持ちでプログラムを終えられたようで、「楽しかった！」「ぜひ続けたい」といった感想が聞かれました。

皆さんかなり上達し、後半では、駆け足やジグザグなど高度なテクニックを試す方もいました。このころには最初の不安げな表情はどこ吹く風、皆さんとても楽しんでいるようで、広大な自然の中でとても癒される時間を過ごされていました。

## 感謝のことば



ジョー君、吉田先生、インストラクターの方々、本当にありがとうございました！！  
(執筆：渡邊洋平)

