

かわかみ通信

2016年6月
水無月号



たのしみは忙中閑にあり！



ごあいさつ

インフルエンザは予想通り連休前までダラダラと続きました。ワクチンを接種したり、数年前によく似た型のインフルエンザにかかり免疫をある程度持っていた方が自分の症状が軽いため、インフルエンザと自覚せず感染を広めたのではと考えています。

昨年も同様でした。今後新型インフルエンザが流行時期にカゼ症状があれば、《軽くてもインフルエンザ》と考えてください。

ところで、遠足を企画したいのですが、日曜日に用事が詰まってなかなか実行できません。モタモタしていると梅雨になるし。猛暑の夏は熱中症が心配

だし。なかなか実行が難しいです。半日くらいは空きがある日曜日もあるのですが、おにぎりはあきらめて、3時のおやつにするか？

孫の宮参りが最近2回続きました。気比神宮の宮司の祝詞(のりと)に2000年前から鎮座する気比の大神云々という言葉があります。あらためて敦賀の歴史は古い話だなと思います。

若い人は遊ぶところが何にもないと言いますが、皆さんは敦賀のまちにどんな気持ちを抱いておられるでしょうか？また聞かせてください。

川上医院 院長 川上 究



健康カフェ「むすび」

健康カフェ「むすび」では6月8日より
＜ヘルシーランチ＞を始めます。
毎週水曜日、11:30～、10食限定(予約優先)、
800円(コーヒー付1000円)



ヘルシーランチ
(メニューは週替り)

【営業時間】
9:00～17:00
【定休日】
木曜日・日曜日、祝日

- ◎550Kcal前後で計算され栄養のバランスを考えたヘルシーなランチを提供します。
- ◎ダイエットを考えている方や糖尿病などでカロリー制限をしないといけない方、ぜひ一度食べに来てください。(食事指導もしますよ)
- ☆6月から「冷しうどん」「アイスコーヒー」「アイスティ」「ホットサンド」「おにぎり」が新しくメニューに加わりました。ご利用ください。

【編集後記】今回は誌面の都合上、編集後記はお休み。ラッキー。また、次号でお目にかかります。(つ)



健康食教室だより

4月号でお知らせした適性エネルギーの計算式で、自分の必要なエネルギーを把握されましたか？1日の必要エネルギーは活動状況や年齢によって異なりますが、当院では1人1600Kcalを目安に指導しています。1食にすると約500Kcalです。では、どれくらい食べればよいのでしょうか。今回は大ざっぱな目安を覚えてください。主食+主菜+副菜+汁物を揃えるようにします。

- *主食…ごはん、パン、麺
- *主菜…肉、魚、卵、大豆製品
- *副菜…野菜、海藻、きのこ
- *汁物…みそ汁、スープ

これに、乳製品、果物を加えればバランスのよい食事になります。(ご飯は一膳ですよ)

それぞれの分量については次回にお知らせします。(良子)



【発行】平成28年6月7日(火)
かわかみ通信 Vol. 4 (水無月号)
医療法人 川上医院
福井県敦賀市松原町1-39
TEL: 0770-22-0977



川上施術センター

今回は寝返り動作のトレーニングです。

寝返りは赤ちゃんの成長過程でみられる動作です。生後数か月で、体の芯の部分（体幹）が発達し、寝返りがうてるようになります。

それから手足の筋肉（四肢）が使えるようになり、ずりばい→ハイハイ→立つ→歩く、という成長をたどります。言い換えると「寝返りは四肢の筋力に頼らずとも、体幹を柔軟に使い、上半身と下半身を連動させることでできる動作」なのです。

試しに手をバンザイしてみましょ。寝返りを打つ際、手足の力を使ってはダメです。反動をつけてもダメです。できない人は体幹を上手に使えていません。

生後数か月の赤ちゃんでも行える、人間にとって最も原始的な動作ができるように頑張りましょ。 (川上 智)



③捻るにつれ、自然に下半身がついてくるように寝返っていきます。



④バンザイしたまもうつ伏せになります。



⑤手足は伸ばしたまま、次は左肩→左胸→左腹の順に床から離すように上半身を捻っていきます。（※この時はまだ下半身は動かしません）



⑥捻るにつれ、自然に下半身がついてくるように寝返っていきます。



⑦仰向けに戻り、今度は①→⑦の手順を反対側から捻っていきます。これで1往復です。何往復でも良いので練習してみましょ。



①バンザイをして仰向けになります。



②手足は伸ばしたまま、右肩→右背中→右腰の順に床から離すように上半身を捻っていきます。（この時はまだ下半身は動かしません）

予約専用ダイヤル 0770-24-0101
受付・施術時間=9:00~18:00
休診日=木曜の午後、日曜・祝日



俳句教室だより

初夏がやって来ました。今回の季節は「若葉」「更衣」「夏の間」です。
登校の小中学生更衣
若葉風窓少し開け居眠りぬ
街灯のひとつ切れをり夏の月
散歩する後から来る夏の月
眠るやや万歳をして夏の月
夕鶴の琵琶湖に浮かぶ夏の月
西空は茜に染まり夏の月
更衣娘に年を問はれをり
柿若葉ひらひら池に浮かびをり

正機

良子

智子

淑子

六生

幸八

由美子

正美

京子



ヨガ教室だより

私がヨガ教室に入会して、早や7年になります。当時は会員3人だったのに、今ではたくさんの方が参加されヨガの良さを実感しています。

ヨガと聞くと体をクネクネさせ、また足をパーと開いて体をペチャと床に伏せるなど考えただけでも出来んわ！と思

ってしましますね。でも、このヨガは健康ヨガであり、誰方でも、年齢に関係なく、呼吸をすることにより体をしなやかに、心を穏やかに、そして日頃使わないところを、ゆっくりと伸ばし、いつも外に向いている心を自分のうちに向けて、気持ちの良い時間を過ごせます。

それから、ヨガの終わった後は、お茶とお菓子でアレコレ仲良くお話をしたりして、この楽しさは他では味わえないかもしれません。一度のぞいてみませんか。
治代



すたっフルーム

私は毎日車で農道を通って通勤しています。この頃は田植えが終わった田んぼを見て、強い南風や雨の中で苗が伸び、「すごい」と感じています。

これから更に一面が緑色になっていくのも見ることができません。それと同時に、こんなに整備された田んぼでも、私が子供のころは段々の田んぼで、車一台がやっと通れる道だったなと、今でも頭の中にその風景が浮かんできます。私はそのゆとりとした風景が好きです。

でも今、このように変わったのですが、便利になって助かっています。
二栄子