



## 木の芽峠を歩く！



### ごあいさつ

一年は早いものですね。今月からまた、インフルエンザワクチンの接種が始まります。皆さん気を付けてください。

前回古代も現代も変わらない東アジアということを書きました。古代朝鮮の国々や日本などは中国のそれぞれの時代の朝廷に朝貢し、自らの国の王であることを保証してもらっていて、中国の官位を与えられたりもしていました。即ち中国は周辺の国々を藩国、夷国（文化未開の国）として、自国より下に見ていて、朝貢即ち貢物を持ってあいさつに来なさい、という考えでした。

実は日本も中国のまねをして日本の周囲に自国より下におく国々を作ろうとしました。それが朝鮮の

国々であったわけです。豊臣秀吉が朝鮮出兵をしたり、最近では朝鮮併合ということもありました。現在でも三国はなにかゴタゴタしていますが、今に始まったことではなく、古代から延々と続いていて、人間あまり変わらないなというのが古代史を少しかじった私の感想です。琉球王国（現沖縄県）も同様かも？

先日木の芽峠を歩いて登りました。（木の芽古道）そんなにきついコースではなく、1時間ほどで峠に着き、茶屋の主人と談笑しました。降りてきて、家でビールを飲んでいたら急に腰が痛くなり、その後3週間ほど困っておりました。その顛末は次回また。

川上医院 院長 川上 究



### 健康カフェ「むすび」

「赤とんぼ とんできらめく はねのいろ」

私の孫の小学1年生の時の句です。この句がぴったりの今日この頃の季節です。日に日に秋らしくなり、夜に耳をすますと「リーンリーン」や「コロコロリン」とかわいい虫さん達の音楽会が聞こえてきます。きれいな鳴き声で心洗われます。

ある日鈴虫たちが話しているのを耳にしました。川上のカフェで美味しいうどんとフレンチトースト、ホットサンドを食べて食後にコーヒーとスムージーを飲もう。あの味は一度食べたら忘れられない。また行こう、行こうと言う声が…

患者様も診察や薬の待ち時間に一度お越しく下さいませ。苦痛な待ち時間がカフェで楽しい、くつろぎの時間になります。

どこよりも低料金で、美味しいメニューばかりです。心よりお待ちしております。（智子）



### 健康食教室だより

#### 《9月の献立》



☆鮭のマヨネーズ焼き	167Kcal
☆カレーマリネ	126Kcal
☆キャベツのソース炒め	50Kcal
☆ジャガイモの粉ふき煮	62Kcal
☆オニオンスープ	28Kcal
☆ごはん	178Kcal
合計	526Kcal

料理法によってカロリーが大幅に変わることについてお話しします。

上の献立に使った鮭は生一切れで**93Kcal**です。フライパンで素焼きしてあるのでカロリーはそのままですが、これを素揚げにすると**149Kcal**に変わります。さらにパン粉をつけてフライにすると**251Kcal**に変わり、それにソースをつければ**271Kcal**。タルタルソースをつけると**353Kcal**と大幅に増えます。これだけでご飯軽く一杯と合わせると**531Kcal**と1食分のカロリーに到達してしまいます。

カロリー制限する人は料理法に気を付けて、総カロリーが増えないようにしてください。

（良子）





# 川上施術センター

皆さんは「今、骨盤がどういう傾きをしているのだろうか？」と考えたことはありますか？良い姿勢というのはキレイに骨盤が立っている状態です。悪い姿勢は骨盤が寝てしまっている状態です。骨盤が寝てしまうと猫背になります。猫背は腰痛、肩こりはもちろん、股関節、膝関節、ひいては内臓の働きにも悪影響を及ぼします。

今回は骨盤を立てるための体操を紹介します。

- ① イスに少し浅めに座ります。(足は肩幅くらい開き、しっかりと踏ん張ります)

写真1



1

- ② 骨盤が限界まで寝るように思いっきり猫背にします。写真2



2

- ③ そこから徐々に骨盤を立てるように背筋を伸ばしていきます。(手で骨盤を把握すると骨盤の動きが分かりやすいです)写真3



3

- ④ 限界まで立ったら、その角度をキープしながらお辞儀をするように胸を足に近づけていきます。

○なポジション 写真4

×なポジション 写真5



4



5

- ⑤ ①の姿勢に元に戻り、これで1セットです。

これを毎日5セットしてみましよう。猫背は「百害あって一利なし」です。骨盤をキレイに立てられるように頑張りましよう。(川上 智)

## ♪♪歌の会だより♪♪

「一緒に歌いませんか！」の呼びかけで4年前にスタートしました。

月1回の練習内容は音楽に合わせての(ドレミの歌等)身体活動から始まり、懐かしい思い出の童謡・唱歌・歌謡曲まで幅広いレパートリーの中から選んだ曲を皆さんと一緒に歌います。

究先生が望まれる「自由に・楽しく・声高らかに歌う」ことを目標に4年間歌い続けています。続けることで歌われるひとりひとりの想いが歌と重なり、一つの大きな素晴らしい「響」となって心の中に感動が生まれます。

音楽を通して得た出会いを大切に、ひびき合いながら歌い続けていきたいと思ひます。(怜子)



### 俳句教室だより

今回は「秋」の句です。つい

この間まで暑さが続いていた生活から肌心地よい風が吹いてきました。中秋から晩秋に入ります。俳句を作りながら1年の早さを感じます。

赤黒く台風圏を河流る

正機

笙の川石を研ぎゆく秋の水

幸八

コスモスや今日は泣いてもいいです

大生

寂しさや祭のあとの秋の雨

由美子

コスモスやセピア色なる我的笑み

智子

魚河岸の一声高し秋刀魚競る

淑子

秋の雨絵本読んでとせがまれて

良子

母に似し顔映りたり秋の水

正美

コスモスの色みだれ咲く西福寺

奈子

一度教室を覗いてみて下さい。



### すたっフルム

猛烈に暑かった夏がようやく静まり、心落ち着く秋へと移り変わろうとしています。季節の変わり目、皆さん体調には気を付けてください。

ところで、昔、いつも元気ですね、立派に産み育ててくれた親に

感謝しなさい」と、云われたことがあります。なるほどと思ひ、久しぶりに亡き母を偲んでいるうちに、小さいころ過ぎた懐かしい環境や四季の変化が甦ってききました。近くの山々が緑色から黄色や赤色に変わっていき、空気や風の匂いが変わっていく。そして毎日の食卓の内容も変わっていきま

す。そんな何でもない暮らしの中で、あらゆる記憶は消えることなく保存されているのだなとしみじみ感じます。

さて、今年の秋もいつかの記憶に残せるように存分に楽しみたいと思ひています。裕子

### 編集後記

食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋。皆さんはどの秋が好きですか。小生はやっぱ食欲の秋やね。食べ物が美味しく、お酒もおいしく、沢山食べて、飲んで、体重増えて、メタボになって、川上医院で診察で、なんのこっちゃ。今年はずっと趣向を変えて、秋の夜長の読書とでもしやれ込みますか。一杯飲みながら歴史小説なんか最高やね。考えたら結局いつも一緒やがな。

発行】平成28年10月4日(木)

かわかみ通信 Vol. 6 神無月号)

医療法人 川上医院

福井県敦賀市松原町1-39

TEL : 0770-22-0977