

かわかみ通信

2018年 8月
葉月号

夏だ！暑い！

暑中お見舞い申し上げます。

本当に暑いですね、熱中症、熱中症もどき、隠れ熱中症と大変な数になると思います。

ところで昔は今ほど暑くはなかったからでしょうか、あまり熱中症についてはうるさく言われなかったと思います。運動部の練習中に、水分を摂ることは厳禁という時代であったにもかかわらずです。本当に今ほど暑くはなかったからだけでしょうか？

人間の体温を調節する重要なものに汗があります。汗を出す場所を汗腺と言います。人間は冬には汗腺の数が減少し体から熱が逃げないようにし、夏には汗腺の数が増加して汗を外へ出し体温を下げているのだそうです。

近年の気候は春秋が短く、寒→暑・暑→寒と急激な変化をしているように感じます。そうすると汗腺の数の増減が追いつかなくなり、体温の調節が上手くいかず熱中症、インフルエンザなどが増えているのでは？と秘かに考えています。

そこで対策としては5・6月になるべく外に出て太陽にあたり、体を動かして汗を出すことが必要な事ではないかと思っています。

冷房もあまり効かせすぎないようにする事も大切だと思います。昔は冷房などなく、家の内外の温度の差はありませんでした。

冬に向かってはその逆で10月後半～12月前半ははなるべく薄着で外に出てみましょう！

人間は40℃～50℃の砂漠やマイナスの北極圏でも適応して生活している能力を持っています！

取り戻そう秘めた力を！

川上 究



ペン字サークル

ペン字サークルが仲間入りしました！

病気や認知症になる前の予防の一つとして、人とのふれあいや会話がとても大切だと考えて当院では12年前から色々取り組んできました。その教室やサークルをしていく中でおしゃべりをしたり笑ったりすることがどれだけ人々を元気にしてくれるかを実感してきました。

6月からは新しくペン字サークルを始めました。皆さん「ひらがなを練習するのは小学校以来やわ！」「真剣に書いたら疲れたわ」と言いながらも笑いが絶えずとても楽しそうに書いていらっしやいます。



日時：毎月第2・4金曜日
10時～11時30分
参加費：500円
持ち物：筆記用具
(6B鉛筆・ボールペン・筆ペン)

健康カフェ「6月のランチ」より

ヘルシーランチ
(毎週水曜日のみ)
10食限定・予約優先
800円

【営業時間】
9:00～17:00(土曜16時まで)
【定休日】
木曜日・日曜日・祝日

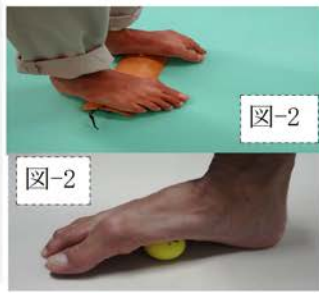
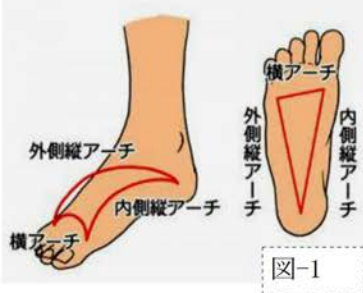


- ・魚のフライ 250kcal
- ・じゃがいもとひじきのカレー煮 35kcal
- ・野菜のヨーグルト漬け 33kcal
- ・洋風茶碗蒸し 50kcal
- ・ごぼうのスープ 13kcal
- ・ごはん 178kcal
- 合計 559kcal

川上施術センター

足の骨は片足28個ずつあり、その一つ一つは靭帯や筋肉、腱などに支持され33カ所の関節を形成しています。万能の天才と呼ばれたレオナルド・ダ・ヴィンチは「足は人間工学上の傑作であり、そしてまた最高の芸術作品である」と述べていました。しかし、ダ・ヴィンチが生きていた約500年前に比べて、現代人の足は傑作と呼ぶには程遠いぐらい退化してしまっています。クッション性やグリップ性の高すぎる履物、足に不合致な形の靴、歩かなくなっても生活できてしまうようになった環境などが原因です。そうすると足の筋力や丈夫さ、柔軟性を発達させる必要がなくなります。

左右の足に均等に体重が乗り、踵からつま先までの関節を正しく使える状態が理想的な足です。その状態を取り戻すために必要なことは、「一つ一つの関節が柔軟に動くこと」「健全な3つのアーチを有すること」です。この3つのアーチがしっかりと働くことで、足が接地した際に地面からの衝撃をうまく吸収することができます。そして吸収したエネルギーを前への推進力に変えてくれます。人間が本来備わっている機能を取り戻す為、今回はアーチを動かしていくトレーニングを行いましょ



①まず関節をほぐしていきます。ゴルフボールや青竹ふみで硬くなった部分に刺激を入れます。(図-2) また以前書いた「足趾のぼし」トレーニングで足趾の柔軟も行います。(さとトレ参照vol.9)

②次にアーチを正常に保つために弱った足裏の筋肉群を鍛えていきます。
a) いすくらいの高さの物に両手をつき背すじを正します。(図-3)
b) つま先と膝をまっすぐ前方に向け、親趾を中心に足の全趾を深く曲げていきます。



※その際必ず小趾側はやや浮かせて床につけないように行います。(図-4)
c) 戻すときはゆっくり行い20回程繰り返します。

d) 慣れてきたら物につかまらず直立で行います。(図-5) [さらに慣れてきたら片足ずつ交互に曲げていき趾の力だけで前へと進んできます。(応用編)] 慣れないうちは足裏がつるかもしれませんが、継続して行うとつらなくなります。無理のない範囲で行いましょ



俳句教室たより

歳時記の中から季語をひとつ、例えば夏の季語の「香水」についてです。薔薇、匂堇、ジャスミンなど芳香のある植物や麝香などの動物から採った原香料と合成香料をアルコールに溶かしたもの。夏は汗などのおいが強くなるので身だしなみとして使うことが多いです。

例句としては
「香水や愛されてあてつまらなく」上村藤一などがあります。

(八生)

二夜川の水の減りたる大暑かな

(正機)

丁寧な糠床混ぜる大暑かな

(智子)

玉拾ふ熱砂被りぬ補欠の児

(由美子)

山にきて山のあいさつ百合匂ふ

(八生)

夕食は一家そろひて鱸ずくし

(京子)

白き鳥夏草に立ち睥睨す

(幸八)

清楚なる百合を摘みたり君の為

(淑子)



スタッフルーム

毎日うだる様な暑さが続いています。皆さん熱中症対策は大丈夫でしょうか？こまめに水分補給をして、我慢せず冷房を付けた中で過ごしてください！屋内の、熱気や湿度がこもり易い所は要注意です。体調が悪くなったり、いつもと自分の感覚が違ったり違和感を感じたら病院へ受診してください。

暑さに負けずこの夏を乗り切りましょ！

話は変わりますが、私には高校受験を控えた子どもがいます。部活動も夏の大会が終わり引退し受験に向けて勉強に頑張ってもらいたいのですが、本人はまだやる気が出ないようで心配です。

やる気スイッチを探すのですがいまだに見つかりません。笑暑さでイライラしてしまいがち、自分に強くなってしまいがち、自分を抑えて優しく見守れるように心がけをしたいと思えます。

(はる)

【発行】平成30年8月吉日

かわかみ通信vol.22

(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