

から元気の効能

「今日も暑いですね。」が毎日の挨拶となってしまう今夏、体調を崩された方も多いのではないのでしょうか。かくいう私も暑さに弱く(寒さにも弱いのですが)夏バテ気味でした。ですが、夏バテで具合の悪そうなりハビリ職員と一緒にリハビリして元気になる方はいません。そこで私が心に留めている言葉が「から元気も元気」です。

「から元気」と聞くと無理して元気にふるまっているようで、あまりいい言葉ではないような印象を受けるかもしれません。しかし、この言葉の意味は「元気なふりをしているうちに本当に元気になってくる」ということだと思えます。その証拠に、体調があまり優れないときいつもより少し大きな声で挨拶をして、皆様と笑いながら話をしていくといつのまにか体調が良くなっている、そんなことがよくあります。

私が尊敬する医師の著書の中に、「笑う門には健康来る」という言葉がありました。これは医学的な研究からも証明されていることなのですが、笑うということには、体の免疫機能が高まったり、血糖値が下がったり、リウマチの患者さんの痛みが軽くなったりと、驚くべき効果があるのです。また、それらの研究結果の中で私が一番嬉しかったことは、「作り笑いでも効果がある」ということです。これはまさしく私が考える「から元気も元気」の証明だと思いました。

アメリカではパッチ・アダムスという医師が、ピエロのような格好で、笑いとユーモアを用いて治療を行っているそうです(もちろんユーモアだけではいけません)。私も「から元気」を使って、自分だけでなく皆さんの健康に役立てるよう、笑いのセンスを磨いていきたいと思えます。

理学療法士 荒木信二

特集

リハビリのことが知りたい!

装具の適合をチェックしよう!

～あなたの装具は本当に合っていますか?～

★麻痺した足に着ける装具(歩行の代償、援助を目的とした装具)の場合

- ・歩行時、異常な音や動きはありませんか
- ・痛みなど苦痛はありませんか
- ・カフ(足や腕を固定するためのバンド)は食い込んでいませんか
- ・カフがくるぶし等、骨突出部に当たっていませんか
- ・カフのマジックテープ部分は外れやすくなっていませんか
- ・カフは弛んでいませんか
- ・しばらく履いた後に装具と靴下を脱ぎ、皮膚に赤くなっているところはあるか確認しましょう。

*感覚障害がある場合には、痛みを感じにくいため、装着部位を観察するというはとりわけ重要です。

- ・装具の長さ、カフの高さなどは合っていますか、また、すねと足先の向きは正しいですか(足指の先が5-15度外を向いているか)(参照 図1)

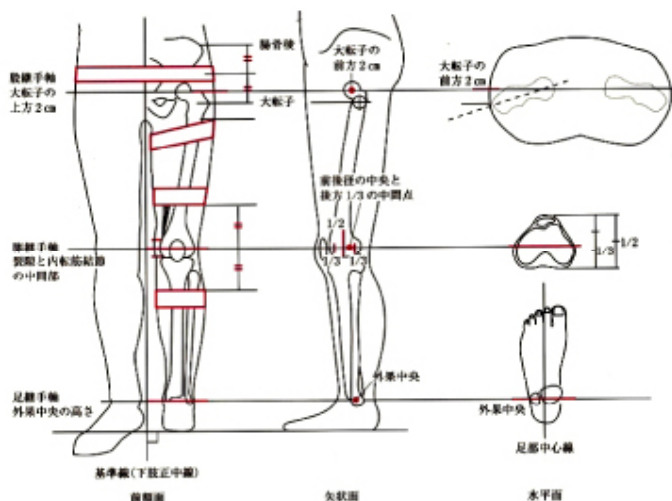


図1 下肢装具のチェックアウト基準

装具の適合をチェックした結果、一つでも当てはまる項目がありましたら、担当の理学療法士に相談してください。

次回は装具の修理・購入の仕方についてご紹介致します!

笑いの治療効果! 最前線!

皆さんは、ノーマン・カズンズというジャーナリストをご存知でしょうか？

彼は、1964年50歳で強直性脊椎炎という難病にかかり、寝返りも打てないほどの重体になりましたが、薬を飲むことをやめ、毎日、喜劇映画を観て笑うという方法で、この難病を完治させました。その後、自身の体験を論文にまとめ、世界中から注目を集めました。

その後、日本においても「笑い」の効果について様々な研究が行われ、驚くべき効果が証明されています。以下、代表的なものを紹介します。

①免疫力アップ

「笑い」の効果の大部分がこれです。ガン細胞を攻撃し、死滅させることができるNK細胞（ナチュラル・キラー細胞）を増やすなど、自然治癒力を高めることが証明されています。

②リセット効果

「笑い」は、身体の状態を最適な状態に保とうとする働き（ホメオスタシス）を高める効果が証明されています。「糖尿病の方の血糖値を正常に近づける」「リウマチの方の炎症を悪化させる物質は減らし、炎症を抑制する物質を増やす」

「血液成分を正常値に近づける」ことが確認されています。

③遺伝子を変える

最新の実験では、「笑う」ことで23個の遺伝子に変化が見られたことが立証されました。詳しいその効果はまだ解明されていませんが、精神と遺伝子は互いに影響しあっていることが証明されつつあります。

すごいですね！その他にもたくさんの効果が報告されているようです。そういえば、元気で長生きされている方は、笑顔が素敵で明るい方が多いですよ。「笑う門には福来る」「病は気から」といいますが、明るく、楽しく、笑顔で過ごす事は実はすごく大切なことなのかもしれません。アメリカでは病室のテレビにコメディ専用チャンネルがある病院や、ユーモアルームを設置する病院が出てきました。オランダの小児病院では、臨床道化師が病棟を回って笑いをふりまいています。

費用も副作用もゼロ！今後も素晴らしい笑いの治療効果が証明されそうです。私たちも、笑いながら楽しくリハビリしていきたいですね！

参考文献 笑いの免疫学—笑いの「治療革命」最前線
船瀬俊介著 花伝社

夏祭り

8月5日・6日・7日に屋上にて納涼祭が行われました。各フロアから踊りの出し物があり、皆さんに楽しんでいただきました。



敬老会

9月18日・19日に各フロアで敬老会秋のミニコンサートが行われ、皆さんに楽しんでいただきました。

これからも皆様の益々のご健康をお祈り申し上げます。



あおやぎ苑がきれいになりました!

平成10年に開設し12年が経ちましたので、外壁工事を行いました。

外見に負けないうちもさらに充実させて参ります。

理学療法士 星野高宏 です。

いつも本当によく支えてくれる 妻の順子です。

9月に入職いたしました。妻と息子と3人家族です。2010年6月15日に息子が生まれました。亨喜（こうき）といます。一生懸命、頑張ります!! どうぞ、よろしくお願い致します。