

ゾットする話

皆さんこんにちは。連日の熱帯夜で寝苦しい夜が続き、少々バテ気味の有島洋平です。
あっといふ間に八月ですね。皆さんは八月と聞くと何を思い浮かべますか？僕は、稲川淳二の怖い話です。僕が今までに見たり、聞いたりした中でもかなりゾットしたお話をみなさんにお伝えします。

男性と彼女がドライブをしていた時の事です。心霊スポットとして噂になっているトンネルの近くを走っていました。車を走らせていると、そのトンネルは姿を現しました。そのまま通り過ぎようとしたのですが、トンネルの出口付近に、白い服を来た女の人が突然現れました。男性は慌ててブレーキを踏み、トンネルを抜けた所で車を降りて、後ろを見ましたが誰もいません。前方を見ると、なんとガードレールが壊れていて、車が崖から落ちる寸前でした。きつとさっきの女の人が助けてくれたのだと思い、手を合わせありがとうございます。おかげで助かりました。と祈りました。そして再び車を走らせようとした瞬間、サイドミラーに女の人の顔が浮かび上がり、「こう言っただけです。落ちればよかったのに。」

「キャー。」僕はゾットしてしまいました。みなさんはどうだったでしょうか？夏も終わりを告げようとしています。夏ばてなどなさいませんよう、皆様がいとも笑顔でいられるよう願っています。

作業療法士 有島洋平

腰痛についてPart5 腰痛を予防する動作のやり方

皆さんが日常的に行う動作を例にして、腰痛が起きにくい方法をご紹介します。

洗顔

〈悪い例〉
ポイント
●少し離れて立っている
●前かがみになっている



〈良い例〉
ポイント
●もたれている
●片手で支えている



食器洗い

〈悪い例〉
ポイント
●少し離れて立っている
●前かがみになっている



〈良い例〉
ポイント
●もたれている
●背中を真っ直ぐにしている



立ち上がり動作

〈悪い例〉
ポイント
●深く腰掛けたまま立とうとしている
●足が前方にある
●手で支えていない
→深く前かがみにならないと立てない



〈良い例〉
ポイント
●浅く座り、立とうとしている
●足を手前に引いている
●手で支えている
→少し前かがみになるだけで、立ちやすい



まとめ

どの動作においても、悪い例では、より深く前かがみになっています。それによって、上半身の重さを主に腰や背中側の筋で支えなければならないので、腰や背中が疲れやすく、腰痛の大きな原因の一つになります。紹介した3つの動作は、いずれも上半身が少し、前かがみになる動作ですが、良い例のように、前方にもたれたり、片手で支えたりすることによって、上半身の重さを支える点が増え、安定して支えられるので、腰や背中への負担が軽減され、腰痛が起きにくくなります。

※身体状況によっては、良い例のように動作を行っても、腰痛が出る場合もあります。

まずはお医者さんやリハビリスタッフに相談してください。

(文責：理学療法士 梁川貴哲)

チーム紹介⑤

医局スタッフ



施設長
壺岐医師



看護部長 羽牟看護師



河本医師



施 医師



齊藤医師

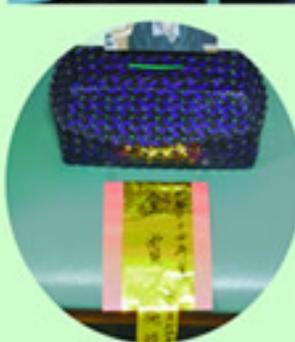
厳しい暑さの中、高校野球が始まります。あおやぎ苑で健康管理に全力投球の医局スタッフです。

水分+塩分補給と適度な休憩を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

疾病、健康、人生などお気軽に相談してください。老熟スタッフが優しく対応します。

展示会

6月29・30日、7月1日の3日間、展示会が開かれました。今年も利用者様の傑作が数多く並びました。飾り付けも各階それぞれに個性があり、とても華やかでした。その中で4階、井上トヨ様の作品が金賞、施設長賞を見事受賞されました。おめでとうございます。他に金賞5点、銀賞6点が選ばれています。



遺跡発掘

あおやぎ苑、新施設建設予定地から、縄文時代の土器が発掘されました。調査員の方の話では、約4000年前、縄文時代中期～後期のものだそうです。現場には居住空間がありました。当時の人がどのように生活していたのか、想像が膨らみます。



私のふるさと自慢

私は、ここ国立市のお隣り、立川市で生まれ育ちました。立川市で日本国内で有名なものが2つあります。1つは「東京うど」であり、国内トップクラスの生産量を誇ります。小学生の社会科の教科書にも紹介されており、私も小学生の時に農園に見学に行きました。とは言っても、私は数えるほどしか食べたことはありませんが。料理法としては、天ぷらや酢味噌和えなどがあるようです。

出荷時期が2月～7月の期間限定ですので、興味のある方はお早めに。パソコンや携帯電話でも「東京うど」で検索すれば、すぐに見つかります。



立川市で有名なもの、もう一つは昭和記念公園です。1983年（昭和58年）10月26日に開園し、来年には開園30周年を迎えます。立川を始め近隣の市の小学生の遠足の定番となっています。この時期の大きなイベントとして毎年、花火大会が行なわれています。今年は7月28日に出催されます。東京で一番大きい1尺5寸玉が上がる三多摩一の花火大会として知られており、園内入場者だけでも33万人、周辺道路などの見物人も含めると計70万人以上の人が見物に訪れるそうです。この他にも、4月には桜まつり、8月にはサギソウまつり、9～10月にはコスモスまつり、12月にはイルミネーションがあります。近隣にお住まいの方は、ご家族でお出かけしてみたいいかがでしょうか。

理学療法士 小林宏樹