

かきつばた

2017年10月

第59号

あいち診療所野並
名古屋市中白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成29年9月1日発行

50代からの健康セミナー

どのようにに最期を迎えたいですか？ 連載

第一回 成立しないポックリ死願望

時々「私は長生きしないでポックリ逝きたいから健康管理に興味が無い」という方がいます。その可能性は極めて低いというのが今回の話です。

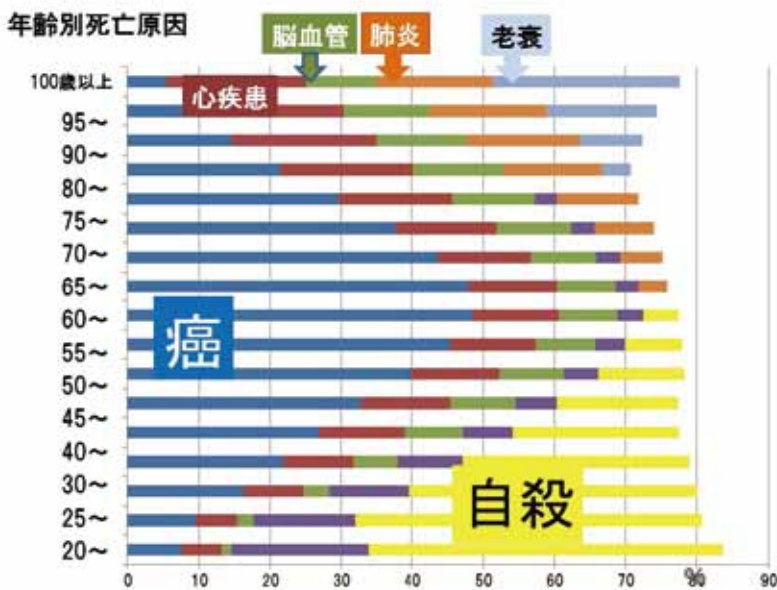
突然の死亡の一つの代表は交通事故など【不慮の事故】ですが50を過ぎるときわめて少なくなっています。病気による突然死の代表は、表1のようなものですが、心室性不整脈はAEDの普及により障害を残さずに救命できるようになってきました。

心筋梗塞、
大動脈破裂、
くも膜下出血
は一瞬にして
命を失う可能

突然死

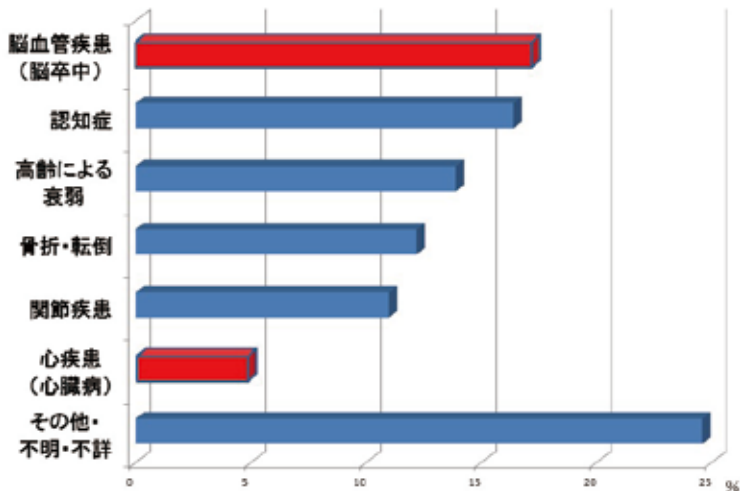
- 心室性不整脈
- 心筋梗塞
- 大動脈瘤破裂
- くも膜下出血
- てんかん重積発作
- 喘息重積発作

表1



性的のある病気ですが、基礎疾患として高血圧や動脈硬化がある方におこりやすい病気です。高血圧を放置し動脈硬化が進行すると脳卒中を起こしやすくなります。脳卒中は要介護になる原因のトップの位置を譲らない病気であり、ポックリ願望の方にとって最悪の結末と言えないでしょうか。

要介護になった原因



データ：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)

健康管理をしないとポックリ逝くのではなく、介護される生活が待っているというのが実際なのです。特定健診などを利用して年に1回は健康チェックを行い、生活習慣病のリスクがあればそれを取

り除くように努めたいものです。当院では生活習慣病自己管理センターで皆様の自己管理能力を高め、薬の要らない(受診回数が少なくて済む)健康な生活を送っていただけるようお手伝いしています。第2回は介護を受けたくない人へのお話です。

あなたとともに

肩こりの原因

健康生活と セルフメディケーション

理学療法士 内田 静香

第二回 肩こりに苦しむ皆様へ

肩こりとは

今回はどなたさまにも身近な「肩こり」のお話です。

肩こりとは、首から肩の筋肉に生じる重だるさや痛みなどの症状の総称です。頭痛や吐き気を伴うこともあります。

肩こりに関係する筋肉は多く複雑ですが、首の後ろから肩、背中にかけて分布する僧帽筋（そうぼうきん）が代表的な筋肉と言われています。ヒトの頭の重さは体重の約10%（スイカと同程度）と言われており、これを頭より細くて柔らかかい首で支えるとなると、そこへの負担の大きさが想像できるのではないのでしょうか。

なで肩や姿勢の悪さ、ストレス、運動不足や長時間同じ姿勢をとることが多い、冷房などが原因になるといわれています。

それにより、僧帽筋などの持続的な緊張により筋肉が硬くなって局所に血流障害が起きます。そのため、酸素や栄養分が筋肉の先まで届かなくなり、疲労物質や痛みの物質がそこに溜まりやすくなると考えられています。

肩こりへの対応策

理学療法士として日頃接する利用者様からも『肩こりを何とかして欲しい』というご意見を多く頂きます。肩こりを少しでも改善させる方法は

- ① できるだけ良い姿勢をとること（無理のない姿勢をとること）
- ② 筋肉の柔軟性を出し、血液循環を良くすることです。

良くない姿勢とは、主に「猫背」と言われるものです。背中が曲がると肩甲骨が外側に出て胸の前の筋肉も縮まりま

す。そしてお腹が潰され股関節の前の筋肉もまた縮まってしまう。このよう

に各所が縮まった状態では血液の循環が不良となり、痛みが出やすくなります。よって、その解決策としては、「縮まった筋肉を伸ばすこと」＝ストレッチをする

こと」となります。

・首の後ろの筋肉を伸ばす（図1）

椅子に座り、無理のない範囲で背中をまっすぐにして

おへそを見るよ

うにして顎を引

きます。これ

首の後ろの筋肉を伸ばすことができま

す。

・胸の前の筋肉を伸ばす（図2）

肘を曲げ腕を後ろにまっすぐ引いて肩甲

骨の内側同士を近づけるようにします。

そしてストレッチに加えて全身運動を

する。できるだけ良い姿勢でのウォーキングや体操などで全身を動かし血流を良くすることで筋肉の柔軟性も得られます。

まとめ

ご自身で取り組むことが可能な改善方法をご紹介させていただきました。現在ではパソコンやスマートフォンの使用により姿勢が崩れやすい環境にあります。適度に休憩やストレッチを入れて姿勢の修正を心がけ、日々肩こりの予防や改善を図りましょう。

前述の通り「肩こり」とは現象、症状であり前述の原因以外（頸椎椎間板ヘルニアなど）でも出現する場合がありますので、症状が続くようでしたら受診をおすすめします。

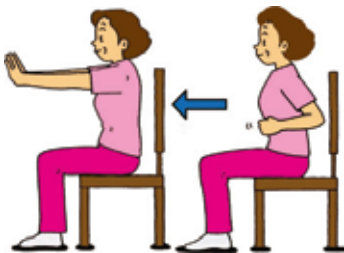
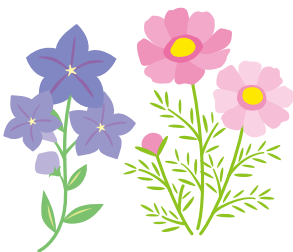


図2



図1

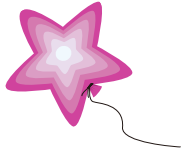


イベント紹介

野並通所りん

演奏会

童謡、演歌、懐かしの名曲と幅広く演奏
していただきました。
一緒に口ずさんだり、
手拍子でリズムを
とったり・・・
アンコールに2回も
応えていただきました。



憩いの庄

マジック

今回は参加型マジックと、簡単にできるもの
を教えてくださいました。皆さん、必死に覚えよ
うとしているのが印象的でした。



かき氷

毎年恒例、かき氷ですがこの日は真夏日とは
ならず・・・少し残念でした。



憩いの学校

夏祭り

ヨーヨーすくいにチャレンジ！おやつのかき氷は自分で
氷かきをし、シロップも自分で選びました。



感触体験

食紅を入れた寒天を触り、
温度や感触を楽しみました。



ぷにゅぷにゅだあ～



つめたいなあ～



よく噛むこと



顎の発達・ボケ防止（脳への刺激）・肥満防止など他様々な効果があります。よく噛むと唾液に食材の味覚物質が溶け出し、唾液のガスチンの働きで味を敏感に感じることができます。私たちはすぐ濃い味に慣れてしまいがちですが、薄味のおかずをよく噛むことで食材の持ち味を感じられ味覚が発達します。秋は様々な食材が収穫されます。調味料に頼らずに栄養豊富な季節の味をおいしく楽しめると良いですね。

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	野村/ 畑	野村/ 岡崎	野村 (もの忘れ)/ 畑	野村	岡崎
午後	野村/ 畑(第1週)	野村	畑	畑 <small>夜9時まで</small>	野村	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00 木曜日は夜 9時まで

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎	畑	岡崎	岡崎	

診療時間 月水木 午前 9:00 ~ 12:00
火金 午前 9:00 ~ 10:30

予約制

もの忘れ相談外来

毎週木曜日 午前 9時 ~ 12時

新生児の予防接種から在宅看取りまで

医療法人 あいち診療会

あいち診療所 野並
052-895-6637

あいち診療所 滝の水
052-878-1212

のなみ居宅介護支援事業所
0120-890-709

のなみ訪問看護ステーション
052-895-5806

滝の水 憩いの庄
052-878-1751

滝の水 憩いの学校
052-838-8878

おさらい（前号までに掲載した大事なお知らせ）

時間外診療

電話での相談に 24 時間対応します。
通院中の方（処方日数内）で、体調に
変化があり相談したい場合
895-6637までお電話下さい。

発熱・下痢の時は。。

来院前にお電話下さい。待ち時間が
少なく診察できるように致します。
895-6637

電話がない場合、待合室をご利用いただけ
ないことがあります。

わいわい倶楽部

月会費 500 円で送迎致します。
利用の無い月はお金は頂きません。
(一人で車の乗り降り可能な方に限
ります)



予防接種

予約制で短い待ち時間で行います。
(相談が無い方に限ります)
予約した時刻前までにご準備下さい。
前の方の診察が終わり次第、診察致
します。

【お問い合わせ先】

〒468-0049 医療法人 あいち診療会
愛知県名古屋市中区福池二丁目三〇一
(052) 895-6637
担当 近藤(真)

最近純粋な名古屋弁を使う方も少なくなりましたが、いつ聞いても安心する名古屋弁をもっともって使って、大切にしていきたいなあと思います。

す。利用者がぼろぼろと交わすと思わずお互いに笑みがこぼれほっこりした気分になります。が、『やっとかめだね』なんて言葉を

標準語のつもりでも「名古屋人」とばれちゃうという話には驚きましたが、名古屋で生まれ育った私からすると、何が、どこが、名古屋弁なんだ？ なんてわかるのかしらと思議でなりません。

「東京に言った時に標準語で話したはずなのに、『名古屋の人』ってあてられちゃったことがあったわ」と言われた方もみえました。

「ちんちこちんで大丈夫でしたか？」
「ちんちこちんでいいよ」
名古屋の方でないといこの会話は成立しないですよ。

利用者様にお茶をお出しする時に・
近藤 真理子