

希望を語る

2000 年 8 月発行

23 年の歴史を持つ患者会“希望を語る会”ニュースレター



希望を語る会事務局：健康増進クリニック

TEL03-3237-1777 Fax03-3237-1778

www.kenkou-zoushin.com info@kenkou-zoushin.com

大怪我を回避できた筋トレ

院長 水上 治

先日、近くの 2 階にある飲食店に入るつもりで、下の駐車場を上を向いて小走りに横切ったせいで、車輪受けの出っ張りに左足を引っ掛け、大きくつんのめって、危うく顔面打撲しそうになりました。とっさに右足を出して両手をつき、奇跡的に（？）軽く顔面がコンクリートに触れて擦り傷だけで済み、翌日にはその傷は分からないくらいになって、普通に仕事ことができました。すぐ横を歩いていた妻の話では、激しくつんのめったので、大怪我をするかと一瞬思ったら、瞬時に右足が前に出て、両手が前に伸びてしまっていたけれどしっかり体を支えて顔も守られたとのことでした。頭蓋骨にひびが入ったり、手足が骨折してもおかしくないくらい激しく転んだようです。筋トレが役に立ったというのが妻の意見です。

ここで思い至ったのは、山脇ビルの 5 階までの階段を長年 2 段ずつ上っていることです。駅の階段と、更に 2 階建ての自宅の階段も入れると、合計往復で約 500 段くらいになります。おそらく私の腸腰筋が日々鍛えられ、サッと前に右足が出たのだろうと思います。腸腰筋とは背骨と足とをつなぐ太い筋肉で、スクワットなどで太く強くなります。階段の上り下りは筋トレとエアロビクスを兼ね備えた優れた運動です。下りは落下の危険があるので、細心の注意を払うか、手摺りにつかまるようにしています。また、日々行っているローイングマシンを使った（ボート漕ぎ）運動で、腕の筋肉が鍛えられていたかもしれません。継続は簡単ではありませんけれど。

突然の事故を防ぐためにも、かつ癌のリスクを減らすためにも、運動は大切だと痛感しています。

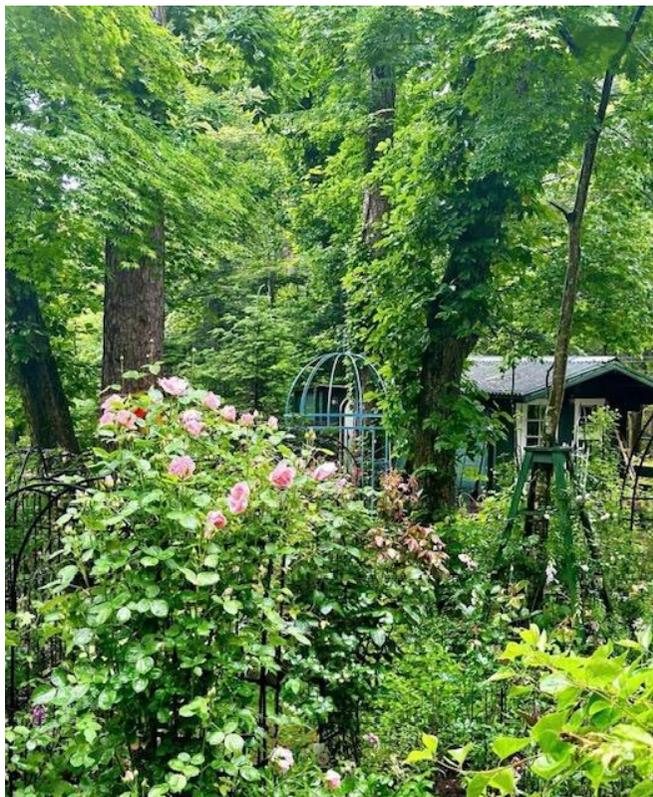
軽井沢 Arte garden

池田光宏 様



池田様より素敵なプライベートローズガーデンをご紹介いただきました。軽井沢の星野エリアにある別荘に、ご夫妻で3年間毎週末通い、コツコツと作り上げた手作りのガーデンです。

お庭の落ち葉を粉碎し発酵させて作った自家製腐葉土で大切に育てられた薔薇の他、クレマチスや芍薬等の四季折々のお花を、軽井沢の美しい森と共に楽しんでいらっしゃるそうです。



薔薇を這わせるガゼボドームも手作り。鉄パイプ 16 本を 1 つずつ計算されたカーブに曲げてドーム型に組み立てます。

今年は期間限定で、この素敵なお庭が楽しめる一棟貸し別荘としても、ご利用いただけます。

五行歌

小林美智代さま

せみが鳴く
私も泣く
八月は
忘れられない月
逝った人と思う

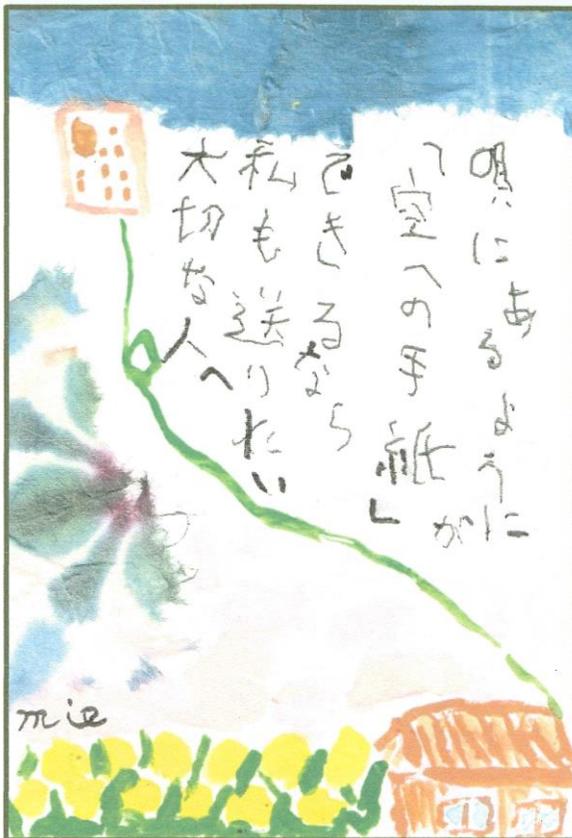
人間の
業の深さを
思い
八月に
泣く

きょうも
空が青く広い
人間はなぜ
戦争をするのか
おろかなことだ



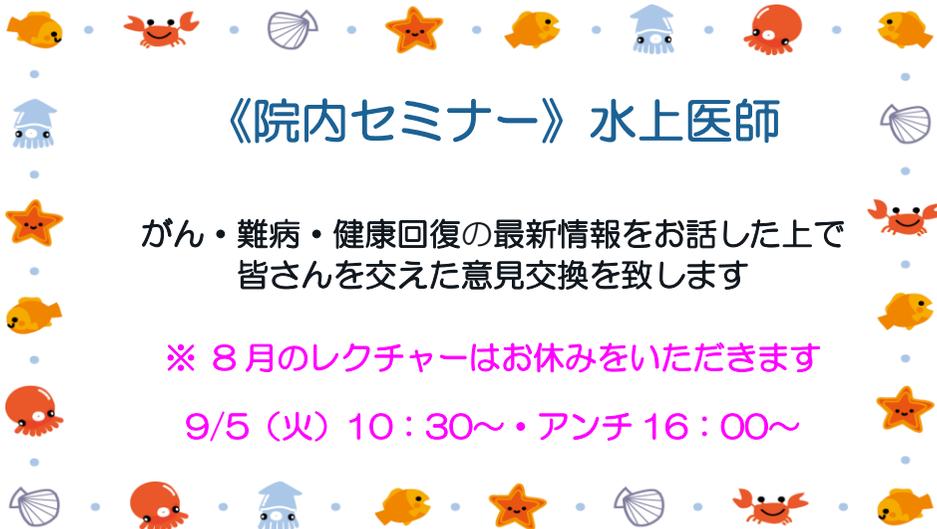
みーこねーちゃんの絵手紙

佐藤美恵さま



佐藤様は H7 年に脳梗塞で左半身麻痺となり、H24 年より当院にて鍼治療を開始しました。元副院長の加藤医師の勧めで始めた絵手紙。もともとは右利きですが左の麻痺を克服するために、左手で書いています。それを北海道在住の妹さんに送ったところ、とても喜んでくださり、カレンダーにしてくださいました。(待合室のドアのところに飾っています)

★「希望を語る」は患者さまの体験談や、また特技を生かしたメッセージ、いま語りたい事、その他何でも、情報交換の場を提供させていただく冊子です。写真や原稿などございましたら是非、事務所またはスタッフまでお知らせください。お待ちしております。



《院内セミナー》 水上医師

がん・難病・健康回復の最新情報をお話した上で
皆さんを交えた意見交換を致します

※ 8月のレクチャーはお休みをいただきます

9/5 (火) 10:30~・アンチ 16:00~

曜日	治療時間	電話受付
月・火・木	9:30~16:30	9:15~16:00
金	9:30~17:00	9:15~17:00
日曜日 (月2回)	9:00~14:00	8:45~14:00

※ 日曜診療日： 8/6・8/20 & 9/10・9/24

★ 重要なお知らせ ★

4月から金曜日のみ時短を解除いたします

それぞれの治療受付時間はスタッフにお尋ねください

🌸 今月のお花 🌸 テッセン・薔薇・リョウブ



暑い日が続いています。夏だから仕方がないのでしょうが、それにしても暑すぎますね。

今月のお花はテッセン。「鉄線」と書きます。細くて長い茎が鉄のように硬いことからその名がついたそうです。一見華奢に見えるこの細い茎に、アンバランスな大きな紫の花が、ゆらゆらと儂く揺れるのが何とも魅力的です。

今年は各地で夏祭りも行われ、久しぶりに日本国中賑わっています。どうぞ、暑さにお気をつけて、この夏を楽しんでお過ごしくださいませ。

M.I

テッセンの花言葉

「甘い束縛」「高潔」