

クリニック通信

はなみずき



6月1日(土)は休診させていただきます。6月15日(土)から21日(金)まで国際学会出席のため休診となります。ご迷惑をおかけします。



肩こりの解消に姿勢を直そう！

肩こりで悩んでいる方は多いと思います。肩こりが原因で頭痛やめまい、しびれなどを起こすことがあります。これらの場合には、肩こりを解消しない限り症状が繰り返したり悪化したりします。

肩こりの原因には、パソコンなどで同じ姿勢を長時間続ける・ストレス・血行不良・眼精疲労などいろいろありますが、**姿勢の不良**も原因となります。特に猫背のかたは要注意です。最近、パソコン・ポータブルゲーム・携帯電話などの普及により若い人の肩こりも増えて



います。

肩こりの解消法として、パソコンなどをする時にはできるだけよい姿勢で座る・30分に1回は肩や首を回すなど体操をする・シャワーでなく浴槽に入る・頸部を温める・ストレスをためないなどが効果的です。

特に、悪い姿勢を直すことはとても大切です。まず良い姿勢とは・耳の穴・肩の真中を結んだ線が、立っているときには足首まで座っているときには坐骨までまっすぐ伸びていなければなりません。写真などで自分の自然の姿勢を確かめてみましょう。猫背の場合には耳と肩を結ぶ線が前に傾いています。猫背になっていませんか？

それでは、正しい姿勢をしてみましょう。背筋を伸ばして肩の力を抜き腕を体に横に下げます。顎を引いて軽く胸を張り、お腹をひっこめお尻の孔を締めるように軽く力を入れます。良い姿勢になりましたか？毎日少しずつ姿勢を意識することで徐々に姿勢が良くなります。

Dr. みわの一口コラム： ヒルクライム初挑戦！



医師会のサイクリング同好会で、初めてのヒルクライム（山登り）に挑戦しました。高尾駅から小田急線秦野駅まで、宮ヶ瀬湖を経由してヤビツ峠を登っておりるコース。標高300mの宮ヶ瀬湖から762mのヤビツ峠まで、20kmで460mのぼります。初めは宮ヶ瀬湖で引き返してこようと思っていました。しかし、絶好のサイクリング日和と皆で走ることの楽しさに加えて、先日三浦雄一郎さんの快挙に触発され、私も・・・と初ヒルクライムに挑戦しました。途中急坂で太ももがけいれんし心が折れ、1回自転車を押しましたが、同行者に励まされ、ほとんど歩くのと変わらないペースで何とか登り切りました。登り切った達成感に浸りましたが、高所恐怖症でスピードに慣れない私は下りは楽というよい怖かった。苦しかったけど楽しかったヒルクライム。また行くかもしれない。



認知症から脳を守る:その方法とは (その1)

脳の老化を防ぐためには、「**バラエティーに富んだ活動を行い、それによって脳をくまなく活性化すること**」が大切ということを述べてきました。皆さんはどんな趣味や活動を行っていますか？では、思いつくものを挙げてみましょう。

創造的な趣味・・・たとえば、絵画、音楽(楽器演奏含む)、園芸・ガーデニング、陶芸、生け花、料理、俳句・・・もつといろいろありそうですね。

頭の体操・・・囲碁、将棋、麻雀、パズルゲームなども人気あります。

身体を使う趣味・・・散歩、ピクニック、スイミング、プール運動、社交ダンス、ゴルフ、ヨガ、サイクリング・・・旅行も楽しそうですね。

これらは一例ですが、複数の趣味や気晴らし活動を行うことが理想です。

ここで**身体的活動以外のある程度の科学的根拠がありそうな認知症予防手段**を列記してみますのでご参考に。

- ◆ **魚・野菜・果物を多くとる**(バランスのよい食事ということですね)
- ◆ **ビタミンC、ビタミンEを多くとる**(これらは野菜・果物に多く含まれています)
- ◆ **減塩を心がける**(塩分の取り過ぎは高血圧に。高血圧は動脈硬化を加速させます)
- ◆ **緑茶は良いらしい**(カテキンの効果かどうかは不明)
- ◆ **コーヒーも良いらしい**(飲み過ぎると胃に悪いかも・・・)
- ◆ **飲酒はほんの少しなら良いらしい**(飲み過ぎはダメですよ！)
- ◆ **喫煙はもちゃんだめ**(受動喫煙もよくありませんので注意！)

次回は認知症予防に最も有効である方法をお知らせします！

☆ スタッフから ☆



母の日が近いある日。息子がランチをご馳走してくれるとの事で吉祥寺の街を二人でデート。幸せ♥ そうだ！私にも大事な母がいるぞ。息子を連れて感謝を伝えに実家へ。私同様とても喜んでくれて。帰りにはお土産を沢山持たせてくれて。私はもういい年齢ですが、娘はいくつになっても子供なんですね。私も息子にお土産を持たせようとする自分に気づき笑いました。父の日もよろしくね！息子君。父の日に結婚式を挙げ、あなたのおじいちゃんを泣かせた母より (受付事務 M.H.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>