

初めてのリハビリ

昨年の秋頃から、左腕に痛みを少し感じていましたが、五月頃から痛みが強く

なり、夜も眠れない日が続きました。精神的にも辛くなり、

整形外科を受診しMRI、CT、頰肩のレントゲン等の検査をしましたが、結果は大きな問題もなく、「リハビリを始め

ましょう」と説明を受けました。週二回、木曜日と土曜日に通院し診察・電気治療を毎回行っていきます。リハビリ中は、痛みをこらえての自分との戦いです。

当院での痛みを訴えられる患者様の気持ちも、少しわかるようになってきました。

最近、夜も四時

間程度眠れるようになり、うずいていた左腕の痛みも軽減し、少しずつ挙がるようになってきたなあと思

っています。リハビリはコツコツと長い期間がかかります。

皆さんは最近映画を見ましたか？

空想旅行

た、最後に映画館へ行ったのはいつでしたか？

DVDのレンタルが多いかもしれませんが、私は映画館で観ることが一番好きです。

シーンと静まりかえった空間で、集中してスクリーンを



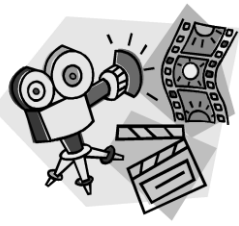
るので、途中で止められる方もいらっしゃるかと聞いています。私自身、リハビリを続けることで、痛みとうまく付き合っているように頑張っています。(介護福祉士 向谷 真由美)

つと見つめていて、出演者と同じ体験をしている気持ちになります。そこにいる約二時間は、悪の組織と戦ってハラハラしたり、歴史上の人物に恋をしてドキドキしたり、美しい南の島や宇宙にだって旅行カバンなしで行ったような気分です。

プレックスといつて、複数のスクリーンのある映画館が増え、どれがいいかを選べるのも楽しい一つです。逆に私が幼い頃ドラえもん映画を観たような、昔ながらの街の映画

館は減ってしまいましたが、独特の雰囲気味わうのもいいものです。まだ残暑きびしい日や雨の日には小旅行気分映画館へ行ってみてください。

（介護保険事務 谷 夏央里）



漢方入門 ⑤ お腹のせい肉撃退しよう！



いわゆる「肥満」には、男性に多い内臓脂肪型と女性に多い皮下脂肪型があります。

内臓脂肪型はウエストや胃のあたりが太り、皮下脂肪型は下腹部やお尻、太ももなど下半身が太るのが特徴です。漢方では、肥満を筋肉質でがっちりした「固太りタイプ」、皮下脂肪が多い「水太りタイプ」に分けて考えます。

中年以降で内臓脂肪が必要以上に多くなってくると、糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病を引き起こす傾向が高まり、注意が必要です。漢方では固太りタイプの肥満には防風通聖散(ポウフウツウシヨウサン)を、水太りタイプには防己黄耆湯(ポウイオウギトウ)などを症状や体力に応じて使い分けます。

体力があり、便秘がちな人によく使われる防風通聖散(ポウフウツウシヨウサン)は、皮下脂肪だけでなく、内臓脂肪を燃やし、生活習慣病の発病を防ぐとともに、基礎代謝量をアップし消費エネルギーを増やして、やせることを助ける働きがあります。

防己黄耆湯(ポウイオウギトウ)は、色白で汗かきの疲れやすい水太りタイプの方に用いられ、膝の腫れや痛みにも有効です。脂肪を減らすには、食事療法と適度な運動が基本となりますが、漢方を用いることにより、種々の症状を同時に改善できるという特徴があります。

予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

