

石クリ通信

11月号

運動療法

事務長 石川 都

年とともに手足の筋力の衰えを感じるが増えた。まずは鍛えるべく手足に重りをつけ、座って仕事をしている間も、できるだけ足を上げ動かすようにしている。

そして休日の過ごし方で一番運動になるのは、ゴルフである。ハイキングでも、そう見晴らしのよい所ばかりはないのに、樹木も大きく広々としたゴルフ場で、思い切りクラブを振りつつ歩くのは、実に爽快で気分転換になる。スコアより運動量を目標にし、カートに乗らず速足で歩くようにすると、一ラウンドで十キロ（一万五千歩）は歩く。特に日立ゴルフなどは高低差があつてまさにハイキングコースで、左右に飛んでジグザグ進みでも、トレーニングだと思えば苦にならない。

また東京に行くのも運動になる。たいしたことはしなくとも駅の乗り降り、本屋めぐりなどで、あつという間に一万歩は越す。東京は一見交通の便がよく、あまり歩かない気がするが、それは間違いで、地方にいくと買い物でも、家から店の駐車場までほぼ車なので、一日あちこち出歩いて、二、三千歩にしかならないことも多い。

後は、普段使わない体の部分を動かすため、時々ジムに行き汗を流す。ストレッツと有酸素運動（エアロビ）と筋トレの三位一体が理想である。

年相応に、腰や首、膝などが痛むことも多くなったが、薬や注射などに頼るのは最後の手段にし、まずは食事で動物性蛋白質を摂りつつ、運動療法でできるだけ動かして可動域を広げ、痛む箇所の周囲の筋肉をつけたいと思つている。

優しい運転を

看護師 高山 早苗

先日、迷惑駐車を注意された男性が、注意した人を追いかけて高速道路上で因縁をつけ始め、そこに通りかかったトラックが突つ込み、夫婦が亡くなるという事故が起きました。最近では危険な運転にクラクションを鳴らされたことに腹を立てたり、目と目が合っただけで嫌がらせをしたり等のトラブルが増えています。TVで放送していましたが、私も無理やり前に入った車にクラクションを鳴らすと、その車が急に停止し窓から腕を出し、威嚇のような事をされたことがあります。もしその人が降りてきたら警察を呼ぼうと思つていたので、幸いそのまま走り去りました。ソツとした瞬間でした。

もつと一人一人が、ゆとりをもつて会釈やハザードなどでちよつとした気遣いのある運転を心がけるようになれば、トラブルは減るのではないかと思います。

食欲とスポーツの秋

事務 森 絵里子

新米を頂いてから約1カ月、ほぼ毎日釜で新米を炊いています。最近では秋刀魚や鶏・ごぼう・きのこ類をお出汁で炊いて、おこげ付きの炊き込みご飯を楽しんでいます。しかし普段摂らない炭水化物を毎日摂取しているおかげで少々太ってきたような：という事で軽く運動もしています。2020年の東京五輪から正式種目になったスポーツクライミングの中の一つ「ボルダリング」に先日挑戦してきました。ロープを使わずに小岩壁を登るスポーツで、一度試しただけで全身からドツと汗が出ます。30分もすれば汗ビッシヨリ。これはハマりそうな予感です。

安定の最下位

事務 田所 弓佳

茨城県が魅力度ランキングでまた最下位を取つてしまいました（汗）。このランキングは2009年から始めていて今回で9回目になりますが、茨城県は8回も最下位を取つていて、その他の1回は2012年の46位で群馬県が最下位でした。この結果をみて茨城県は安定の最下位だと思つた（笑）。ですが、最近スポーツ界などで茨城出身の方が活躍されていてたくさんの方に茨城県を知ってもらえていと思うので、来年のこのランキングでは少し順位が上がつてくれるのを期待しています。

固いビンのフタの開け方

看護助手 柴田 さち子

「フタが開かない！」そんな時は輪ゴムを数本束ねてフタに巻きましょ。ゴムの滑り止めになって、どんなに力を込めてもびくともしなかつたフタが簡単に開きます。さらにゴム手袋があれば、手袋をはめた手でフタを回せば簡単に開けられます。ジャムなどの金属製のフタの場合は、沸騰しない程度に鍋に湯を沸かし、ビン逆さまにしてフタを五秒〜十秒つけます。ビンを湯から取り出し水気を取つてひねると簡単に開きます。ぜひ試してみてください。

行きた〜い！

看護師 澤田 彰子

今年も土浦の花火大会が終わり来年まで見られないなあと思つていたら、旅行会社のパンフレットに「第2回會津全国煙火競演会」の案内を発見。早速調べてみると、大曲や土浦の花火大会の内閣総理大臣賞受賞社の花火師たちが参加する大会で、今年は十一月三日に行なわれ打ち上げ総数一万発で最大幅400メートルのミュージックスターマインが見応えらしい。仕事は休みだ。こんなチャンス逃すのはもったいない。どうか子どもの用事が入りませぬように・・・

記憶力テスト

院長 石川 悟

高齢者の運転免許更新では、記憶力のテストをされるそうですね。色々な絵が描いてあるカードを見せられ、その後しばらく時間が経つてから、どのようなものが書いてあつたかを書く試験らしいです。さて、このような試験をうまくやるためにはどうしたらいいでしょう。以前記憶力を競うテレビ番組があつて、司会者が百番まで物の名前などを読み上げます。さて三十三番は何でしょう？と尋ねるとチャンピオンの方は完璧に答えを出してしまふのです。コツがわかれば百個までとは行かないまでも十個くらいは楽に覚えられます。

自分の毎日の行動を思い出し、その場所ごとに重複しないように番号をつけます。朝起きて、トイレに行つて、顔を洗い、朝食を摂つて、階段を降りて、玄関から出かける、とすると、一番寝室、二番トイレ、三番洗面所、四番居間：というよう具合です。暇な時にこの流れと番号を何度もチェックします。

問題で一番バナナと来たら、ベッドの枕元にバナナがある映像を記憶します。二番バイクと言われたら、トイレの棚にバイクのフィギュアを置きます。三番富士山だったら、洗面所の鏡の一部に富士山の絵が描いてあるつもりになります。このように順番にイメージを作つていけば、それ程苦勞せずに記憶が可能です。

記憶力のテストがよければ、車の運転に支障がない、とは言えません。高齢の方は運転に十分気を付けてください。

精神年齢のみならず

薬剤師 石川 恵

植物も徐々に冬支度を始めていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まあ私は多聞に漏れず今は絶対ガイコツの方が生命力高いと思つてます。

動物が庭を荒らさないようにと、人間には聞き取れない超音音を発する機械です。：のはずですが、一応精神面の自覚はあつたが肉体的にも進化してなかつたか私。（↑ハッチリ聞かえる）と思つたが一概にそうとも言えず結構個人差があるらしい。

しかし当然ですが、決して心地いい音ではございません。そして置いてある家が隣接している場合、6〜7個の高音が一緒に鳴り響くという状態になります。これはさすがにクラクラする。そこで心配なのは、新築の家などはお子さんがいる場合も多い気がするのですが、大丈夫なのだろうか？（人間は歳を取るにつれて高音が聞こえなくなると言われている）

詳しくはわかりませんが、強烈な物では50m程離れても聞こえるので、もしこれから購入しようとしている方は、隣近所の確認も取つたほうがいいかもしれません。ちなみにばつくん（犬）は完全無反応です（笑）