

La Cum par si ta

第三十九話 肩こりのお話...

「何もせんとに、肩がこるとよな～」日常の患者さんとの会話です。頸の後ろ、肩の盛り上がったところ、肩甲骨の内側、肩の付け根の裏側、肩の外側などの辺りが、張る、重だるい、こわばる、痛いなどといった症状を訴えられます。



同じ姿勢や無理な姿勢を長く続ける、運動不足が続くなどで筋肉のポンプ作用の働きが鈍くなります。そうすると、血液の流れは滞り、酸素不足が起き、疲労物質が溜まり、先ほどのような症状が現れるとされています。

第四十話 虹のお話...

虹の色は何色ですか？7色ですよと、答えられる方が多いのでしょうかね。赤、緑、青、黄、紫、オレンジ、それに藍色。でも、アメリカやイギリスは、6色が一般的だそうです。そしてドイツでは、5色、国や文化によって、色を表す言葉が存在しないなどで、虹の色が4色とか2色とするところもあるそうです。

日本で、虹は7色と思われているのは、ニュートンの研究に由来する、学校教育によるものとされています。ニュートンは、プリズムを使った実験で虹は7色としたのですが、その科学的根拠は薄く、ドレミの音階が7であることや、7が神聖な数ということのようです。

通称スマホでお馴染みのアップルコンピューターが使っていたロゴマーク。カラフルなカラーのリンゴでしたね。そのリンゴは6色で、並びは違い

肩甲骨にはたくさんの筋肉が付いていて、肩甲骨を動かすと周りの筋肉がポンプ作用で、血行が良くなるのですが、圧迫骨折や筋肉の衰えから背筋が曲がると、肩甲骨が外側に引かれ肩甲骨の動きが悪くなります。



いわゆる肩こりに、痛いところを揉みほぐすというのだが、一般的な解決方法のように思われていますが、筋のポンプ作用を活発にして、頸や背中、または肩周囲の血行をよくすることで、症状の緩和が得られるとされています。一緒に体操でもしてみましょうか～(Y)

ますがアメリカの虹の6色（赤、オレンジ、黄、緑、青、紫）と同じだそうです。



私が通勤で使う海岸線は、虹がよくかかります。「虹をくぐれる♪」と車を走らせると、虹は先に移り、近づくほどに薄れて、消えてしまうのです。何度も同じ様な経験をし、「虹はくぐれないのかも知れない」と、この歳になつたのでした...

普段は白に見える太陽の光ですが、その白はいくつかの色が合わさって出来ているそうです。そこに雨粒があり、太陽の光がうまい具合に当たると、光が雨粒で屈折して、分解され素敵な虹が生まれるのです。虹に近づくと、虹はどんどん小さく細くなって行き、見えなくなるそうです。だから、虹はくぐれないそうです。知らなきゃよかったですね... (Y)

*** 10月の院内研修と委員会は次のとおりです ***

- | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------|
| ○感染対策委員会 1日（月） | ○身体拘束廃止委員会 18日（木） | ○安全対策委員会 29日（月） |
| ○褥瘡対策委員会 30日（火） | | |

リハビリ室の平行棒で、患者さんと♪ラチャチャチャ～ラ♪と歩く練習をしているときに、他の患者さんが、「それは、クンバルシータですよ」と教えて下さいました。とても博識な方で、いつもいろいろと教えて頂きました。患者さんから教わる気持ちと、その方を忘れないためにこのタイトル名にしました。