

えんがわ

第25号

2009年4月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel.046-852-1182

聖なる石

玄関に置かれている石を見てふと思いました。天然記念物：。私の故郷、新潟県糸魚川市。私の生まれ育った所は海・山・田畑などの自然に囲まれています。糸魚川市には国の天然記念物に指定されている場所が2箇所あります。小滝ヒスイ峡(昭31年指定)と橋立ヒスイ峡(昭32年指定)です。天然記念物に指定されている為、そこでの翡翠の採取はできませんが、下流の海岸に流れ着いた翡翠を求めて愛好者の方々が探し歩く姿が時々見られます。そこで父が手に入れた翡翠の原石。それが玄関に置かれています。

縄文時代から人間との深い関わりがあった翡翠。不老長寿などの霊力が生命の象徴として珍重され、勾玉などに加工されていたそうです。翡翠の石言葉は「聖なる石」健康・長寿・徳だそうす。

古事記には、糸魚川付近を治めていた豪族の娘の奴奈川姫に大国主命が出雲の国から求婚に来たという神話が記され、翡翠の生産をしていたこの地方が注目されたことが示されています。

横須賀に来て6年目。私の知らない横須賀がまだまだ沢山あります。機会があったら、教えてください！

湘南国際村クリニック
看護師 橋本 香織

ひえんとくがちわモ電 縁の下の力持ち 足関節

関節は色々ありますが、私だけでしょうか？足関節(足首)を意外と地味な存在の関節だと思っていたのは：。普段あまり意識せずに行うのに使っていた足関節、実は凄いパワーの持ち主なのです。足の関節だけに歩行や転倒予防に関係するのは言うまでもありません。実際に杖歩行や独歩の方で足関節の底屈(伸ばす)・背屈(曲げる)運動を続けたところ、歩行が安定し『歩きやすくなった』という方が結構います。また、底屈・背屈の運動をすると、ふくらはぎの筋肉を繰り返して使うことで心臓から拍出された血液をまた心臓へ戻そうとするポンプの様な作用もあるそうです。この作

用を利用すると浮腫や血行障害にも効果が期待できます。おまけに個人差はあると思いますが、便秘傾向の方にも効果があると聞いた事があります。この場合、何故か右の足関節に効果があるとの事です。足関節は、まだ未知なるパワーを秘めているかもしれせん。足関節を無理のない範囲で意識的に使って色々な効果を体験してみたいかがでしょうか？

衣笠ホーム
機能訓練指導員

高城 功一



桜や菜の花が咲き始め、春のお知らせが感じられるようになりましたね。この季節ならではの景色やお料理を十分に楽しみましょうね。

