

えんがわ

第61号

2012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

雪かき

今年はなかなか春の訪れが感じられない気候です。

雪国でもかなりの積雪があり、関東にも二月後半に雪が降り、あたり一面雪景色になりました。北陸生まれの自分としては雪を見ると何か心がホッとする次第です。子供の頃は雪合戦、雪だるま作り、かまくら造り、海岸に近いこともあり松林の高低を利用してスキーで遊んでいました。今も昔も変わりないですね。豪雪で記憶に残るのが、まだ石川県金沢に住んでいた頃の昭和三十八年の豪雪です。二階の窓から出入りし、電柱の先端がほんの少し見える程の豪雪でした。

雪かき用のスコップにしても、一般的にあるカラフルなプラスチックでできているものでは、最初に積もった雪を排除するのは簡単ですが、道路に凍りついた雪にはかなり困難です。やはり金属スコップの方が凍った雪に対しては万能ですが、都会では一軒ごとに持っているはずもなく、凍った雪に苦労している姿を見かけました。私も雪かきをしました。若い頃と違い、その後はお決まりの事で、腕や腰が痛く湿布のお世話になったことは言うまでもありません(笑)

衣笠病院 副院長
外科 岡村 隆一郎

えんがわ在宅モ びとんぐちわ 脳を活性化 させる生活

脳を活性化させるためには、いくつかの事柄を複合的にこなすことが良いと言われています。

運動は脳の血流をよくし、細胞を増やすのに役立ちます。脳を刺激するには激しい運動は必要なく、歩くだけで充分。散歩の時、いつもと違う道を歩いてみるだけでも、脳が新鮮な刺激を受けます。また、太陽の光は脳を活性化させる働きがあります。まず明るい戸外に出たり、散歩をすることから始めましょう。また、趣味を持つと、脳に新たなニューロンの連絡網ができ、脳の活動が高まります。

るので、血流を増やし、脳の活性化に大きな役割を果たします。編み物や刺しゅうなどの手芸、ガーデニングなど、指先を使う趣味を持つて、精神をリラックスさせ、楽しみながら脳をイキイキとさせましょう。

『ちよこつとマッサージ』
脳活性に有効な足の親指を刺激する、次の2つの運動を1日3回やってみましょう。①足の親指と人差し指の間を開かせる ②足の小指から順に親指まで、手の指でつまんでグルグル回す。

リハビリテーション技術科
技師長 安部 剛央

敷島の和心を人間はば
朝日に匂ふ山桜花
(本居宣長)

咲いていく桜も、散っていく桜も、どちらも良いですね。

