

愛風だより

〒339-0076
岩槻区平林寺905-1
電話048-756-8640
Fax048-756-8644
NPO法人 愛風

穴●騒動

八潮で道路が突然陥没しました。不幸にも、たまたま通行していたトラックの運転手さんが巻き込まれて落ち、未だ行方不明です。

岩槻も、下水制限協力要請がかかった地域でしたから、皆様も大なり小なり、水の使用に気をつけたかと思います。それにしても、気配りの程度は、さまざまでした。洗濯の頻度を減らした、排尿の際は流さないでためておくようにした、自宅お風呂の使用をやめて三日に一度銭湯に行った…などという話を耳にしました。

以前、犬の散歩道に人がひとりすっぽり入れそうな大きな穴が突然開いてびっくりしたという記事を掲載しました。その出来事を思い出しました。その時にも書きましたが、そこに穴が開いたということは、おそらくその周辺にも空洞はできているだろうということが予測されます。おそらく八潮も。子どもの頃に、読んだ科学絵本シリーズ、かこきとしさん著の中に、「あるく山、うごく川」という巻がありました。子ども向けに書かれたものですが、平易な言葉で絵も単純に書かれていましたが、内容は科学的なものでした。



人の眼でみた時には、山は動かずそこにずっと同じ姿であるように感じられます。けれども、長い歲月の中で、山を作っている土や石は、雨

風によって流され、少しずつづづけて、山はその形を変えます。削られた土などは、川によって運ばれ、下流に堆積し、そこにまた地面を作ります。そうして新たにできた地面が、地震などで隆起などしてまた山になる。

こうして、ゆっくりではあるけれども、山も動くのだということが、書かれていました。同じですね。今回の穴騒動も。違うのは、人が手を加えたところゆえ、自然に起こっている変化より速いところでしょうか。

くだんの下水管は、私より若い年齢(埋設された日を誕生日とすれば)だったようです。それでも、家屋に使われる鉄筋コンクリートの寿命は30年と聞いたことがあるのですが、それよりはるかに長寿です。劣化して、穴が開くことは、充分に考えられます。ましてや下水。混ざるな危険と書かれた洗剤も流されているでしょうし、発生するであろう物質の中には、硫酸などコンクリートを腐食するものもあるようです。

穴があけば、水はそこへ流れ込みます。土砂を含んで。この土砂は、安定してとどまれるところまで流れていくのが、自然の摂理です。岩槻の畑をみても、土が道路に流れ



て側溝に飲みこまれていくところ、よくみかけます。八潮では、最初の陥没から、トラックをひきあげようとした重機の重さで、またさらにくずれ、穴が広がるという状態でした。広い範囲が空洞になっていたということです。近隣の世帯にも避難がよびかけられました。空間がもっと広い範囲にあると考えられたからでしょう。

治水は、行政の重要課題の一つです。家康が江戸に幕府を開く前、京が都だった頃、関東地方は沼地の多い不毛な土地だったようです。家康から家光までの間に、水路を整備するなど、人が生活できる土地に改良してきたと日本史で学びました。

きつと、頭のよい学者、研究者、技師などが、その時ある課題を解決するのに、とりうる最善の方法を用いて、今の上下水道は成り立っているのだと思います。それでも、経年劣化、当時想定できなかった異常気象の到来、労働人口の減少による整備点検、修繕の人手不足、予算不足…など、どうにもならない事態になっているように思われます。

大阪では、道路の陥没が年間200件ほど起こっているそうです(小規模のもの)。皆様も他人事ではありません。高度経済成長期に作られた上下水道管は約50万kmだそうです。それらが、遠からず寿命を迎えるのです。道路工事を担っている労働者、若い人はわずかししかみかけません。修復の技術伝達まにあうのでしょうか。修復できるのでしょうか。トイレ、流せなくなったら、困りますよね？

(編集部)

ほんとは怖い糖尿病

血液検査で、血糖値が高いと言われた〜という人、少なくありません。糖尿病は、自覚症状が乏しい疾患で、検査で判明して、「そうだったの？」と驚く人がほとんどだと思います。

学生時代人体解剖をしました。授業で、今は、療法士の養成校で人体解剖はしていません。私の学び舎は、日本で最初にできた国立の養成校でしたので、いわば理想の教育が行われていたのだと思います。医学部の学生が学んだ後のご遺体を、実際に解剖させていただく実習がありました。ありがたいことです。

医療を目指す学生が勉強するために行う解剖。ご遺体は、生前、この先の医療に役立ててくれるならと献体することに同意された人達です。当然、死期を知っていてご自身で選択された方々でしたから、何かしらの病をお持ちでした。

指導教授の説明を聞きながら、実際に中を見ていくわけですが、生きている人とは質感は違うものの、身につまされる思いでした。腐敗しないようにホルマリンに浸ける処理をした後なので、肌色でもないし、血の色も赤くはありません。でも、皆同じではありませんでし



た。臭いが違うのです。

タバコを吸っていた人は、灰が真っ黒なのは当然ですが、身体中、どこを切っても、ヤニの臭いがしました。同様に、糖尿病の方は、どこを切っても甘い臭いがしました。そして、糖尿病の方の身体の中は、黒いシミがあちこちにあるのです。

黒いシミは血液です。糖尿病は、全身の病です。全身、くまなくはりめぐらされている血管すべてが、もろくなり、あちこちで破れている結果です。体表の血管が破れればアザとして、見ることでできますが、内側にやぶれたものを、本人が自覚することはできません。

でも、脳の血管が破れれば、麻痺が出ますし、心臓の血管が破れれば心不全をおこします。網膜の血管が破れれば、失明します。糖尿病は、本当は怖い病気なのです。

糖尿病の人は、食事制限されることがありますね？ 甘いものや炭水化物をひかえるように言われるくらいの知識は、常識になりつつあるでしょうか。でも、自力でそれを遂行するのは、実は難しいです。糖尿病と診断されるくらい血液の中に糖が出ている

と、身体は酸化していますから、より一層甘いものを欲するようになってしまっているからです。本能にまかせればますます甘いものを食べるようになってしまいます。

健康な人には、不足した栄養分を欲し、足りている栄養分は求めないという健全な欲求が生まれます。その場合には、本能にまかせて食べたものを食べれば、健康

でいられます。以前一度、めまいを経験しました。その時、どうしてもイカが食べたくて、イカ刺身を買って食べましたら、めまいがなくなったことがあります。後で調べましたら、ビタミンEが不足するとめまいがおこることがあるそうなのです。イカは、まさしくビタミンEの宝庫なのだから。私には、その知識はありませんでしたが、身体が求めました。普段は、イカに対して、特別好きも嫌いもなく、どうしても食べたかったのは、はじめてのことでした。

でも、糖尿病の人の食欲は、健康ではありません。病状態にあるのです。ですから、本能の赴くままに、食べたいものを食べていても、健康にならないばかりか、病を悪化させる悪循環にはまっていますから、意識して脱出を試みる必要があります。

動物には、そのコントロールはできないでしょう。ですから、動物がもし糖尿病になれば、自然に回復することはなく、終わりへ向かうしかありません。死に至る病です。でも、ヒトには、知恵があります。血糖値を上げない食事をすれば、悪化を防げることを知っていて、その努力をすることができるので

す。痛みを感じることはありませんが、怖い糖尿病。血糖値が高いと言われた方は、甘いものを食べたいと思った時、それは本当に自分の身体が望んでいるものなのかどうか、自問自答してください。健康に生きていきたいならば、酸化した血液の甘い誘いのつてはいけません。健康になれば、甘いものはさほど必要ないはず

(しずか)

健康で長生きするために

part79

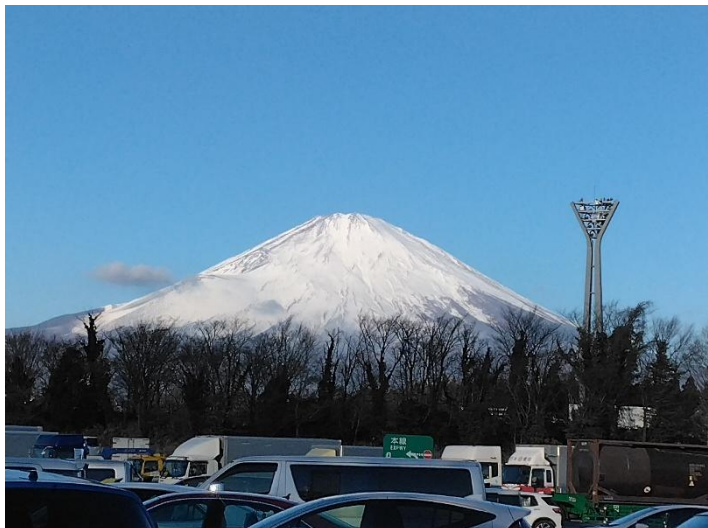
70代女性の半数は、筋肉低下状態だそうです。それより年齢が上の方は、さらにです。おなか周りは、脂肪でふっくらしているのに、脚、ふとももやふくらはぎが、貧弱で、不思議の国のアリスに出てくるハンプティダンプティのような体形の方、少なくありません。体幹の大きさに比べて手足が細すぎるのは、必要な筋肉量が維持できていないと考えられる状態で、転倒の危険性が高いということが分かっています。

自己診断をしてください。両手の親指と人差し指をそれぞれくっつけてわっかを作ってください。そのわっか、ふくらはぎの一番太いところにあててみて、隙間ができますか？ ふくらはぎは、健常な歩行をするのに必要な筋肉のあるところです。ここが細くなっていると、自分の手でつくるわっかより細くなってしまうのだそうです。隙間ができますという方は、筋肉が少なくなっているということですから、要注意です。

筋肉を増やしましょう。筋肉は、材料となるたんぱく質を食事で摂ること、適量の運動をすることで増えます。たとえ、70代のたんぱく質合成能力が、20代の時と比べると半減していたとしても。必要な食事を取り、運動すると、筋肉は増えるのです。

たんぱく質は食べ貯めはできない栄養素だそうです。夕食で十分に食べても、朝起きるころには、枯渇してしまっているとか。ゆえに朝食でも、たんぱく質をとる必要があるそうです。朝、たんぱく質がとれていないと、身体は、必要なアミノ酸をねん出するために、筋肉を溶かして対応することに。これが、筋肉がやせていく原因の一つです。

朝、意識してたんぱく質をとってください。お肉でなくてもいいのです。魚でも卵でも豆でももろみ酢でも...。工夫次第で、朝のたんぱく質やアミノ酸摂取量を増やすことは可能です。貯筋、頑張ってください！
(しずか)



理想的な比率

先日、旧友に久しぶりに会ってきました。京都に引っ越したとことにて、強行スケジュールでしたが、お寺さんを二か所回ってきました。さすが観光地で、どこに行っても、趣のある建物があり、仏事が、現役で営まれてもいて、心が洗われるような気持ちになりました。たくさん写真をとったのですが、一つ、五十の塔を掲載します。日本にいくつかの木造建



ドさんが説明していました。どうでしょうか、やはり美しいですか？
豊臣秀吉が作ったという日本庭園も見えました。池と川を作ってあって、川の上に茶室

築の五重塔があるそうです。これが、日本は、理想的な比率で作られていると、ガイ

が作られていました。その茶室の前に、母屋があったのですが、この母屋、川にまたがって作られていて、茶室から、この川をずっとみていくと、建物がかぶさってトンネルのようになっていて、その先に池が見えるという凝った造りでした。本当に、贅をつくして作ったのだと思いました。庭石ひとつとっても、当時の最高運搬技術を使ったと思われるし、庭に配置された石もツルカメと縁起をかつぐなど、凡人には考えられないこだわりでした。
車で移動しましたが、帰りは曇天でしたけど、行は晴天で、サーブエリアからきれいな富士山が見えました。皆様にも、おすそ分けします。
(しずか)

被害妄想

「ねらわれている」「盗聴されている」「電波で操作されている」と、被害を受けていると信じて疑わない妄想があります。先月号でとりあげた物盗られ妄想は認知症に多いですが、被害妄想は、統合失調症に多いです。

幻聴：という症状もあります。でも幻聴は、病気の人だけが体験することではありません。現実に残っている人や物が発している声や音以外の音を聞いている人は、少なくないらしいです。幻聴については、自分以外の人には聞こえていないようだということをわかっていて、自分の行動を社会規範から逸脱しないように、適した行動をとれている人もいらつしやるのです。その場合、それは病とは言われません。

妄想は、病的なものです。なぜならば、その事象が生活に悪影響を与えてしまっているからです。妄想の形には、聞こえないものが聞こえる幻聴や、見えないものが見える幻視、両方のもの、見えているわけでもきこえているわけでもないけれども、直感で分かった、頭に指令が来たと感じるものもあります。

自宅に盗聴器が仕掛けられていて、毎週支援に来ているヘルパーはその仲間で、来るたびに、うちから物を盗んでいく…と信じて疑わない。どんなに家族が手を尽くして、論理立ててそんなわけないと説明しても、受け入れること、考えを修正することができない…。そして、家中の窓を目張りしたり、玄関

や勝手口の鍵を複数設置したり、警察に電話をしたリ：と、被害から身を守る努力をはじめます。

こうなつてくると、生活が破綻してきます。他者に迷惑失礼：ということもあるのですが、何より、本人が辛いのです。世界中の人間が自分に悪意をもって迫つてくるという考えにとりつかれていては、夜もおちおち眠れませんし、食事ものを通らないでしよう。事実、被害妄想が顕著になると、部屋に引きこもり、食事もありなくなり、眠れなくなり、やせていきます。

被害妄想がひどくなっている人は、そのままでは、決して良くなりません。なぜ急に、このような状態になるのか、いくつか仮説はあつて、その仮説に基づいた薬も開発されています。が、人の精神活動の奥深いところでもって、完璧な診断や治療技術が確立しているわけでもないです。

それでも、長い精神科医師たちの経験の積み重ねから、何種類か妄想を軽減させることが分かっている薬があります。それを服用して、妄想が収まってくると、元々できていた、現実的な理解や判断をする能力が復活してきます。食事に毒を入れられていると信じている人は、食べなくなってしまうのですが、食べられるようになるのです。

被害妄想真っ只中にある人は、極度の緊張状態にあります。はやいところ、緊張を解いて楽にしてあげたいところです。が、この人を医療につなげるのが、とても難しい。本人は、自分を病気だとは思っていません。むしろ、普段より頭が冴えて、他の人たちが気づくことのできないサインまで、読み解けるく

らい、頭が回転しているような感覚でおられます。火事場の馬鹿力という言葉がありますが、普段品の良い物静かな人でも、怒鳴る叫ぶ暴れるなど、かなりの修羅場になります。それだけ、恐怖なのです。この状態を長く続けることは、本人にもご家族にもきついことです。はやいところ、治療を開始した方がよいです。

ところが、ここに課題が。ご本人が病だと思っていないため、病院に連れていくことが大変難しいのです。精神科の病院には今なお、強い偏見があります。どんなに小柄な、たとえ女性であっても、本気で抵抗する人を強制的にでも病院に連れていくのは至難の業です。車に乗せようとしても、扉にしがみつかれて抵抗されると、押し込むのかなり苦労しますし、乗せたとしても、走り出した車から飛び降りられでもしたら大変です。

病院側から医師や看護師が来てくれる緊急対応体制ができるとよいのですが…。今のところ、本人の家族が、連れていくしかないのです。嫌だという本人を、強制的に連れていくのは、心もいたむ大変なことです。(し)



闇バイト

ヤクザ：は、社会の表舞台からはじかれた人たちが、任侠という強い結束で動いているようで、映画にもなるなど、イメージしやすい社会悪ですね…。マフィアも近いでしょうか。

昨今、ヤクザではないけれども、一般的な社会人とは異なる半グレと呼ばれる集団があるようです。ヤクザは、親分子分のきずなが強く、トップの命令が下々までいきわたるところでは、わかりやすかった…。半グレは、例えば連絡をとりあうのもインターネットを通してだけなど、直接会っても居ない顔も知らない状態でも、指示が行き交うというところで、大変摘発しにくくなっているようです。

インターネットは、顔が見えません。匿名性が高いことの良さもありますが、悪さもありますね。責任感が希薄になりがちかと。目の前に居る人に直接、悪口を言うのは、躊躇するのが普通です。でも、インターネットを介すと、自分は安全な場所に居て、言いたいことだけを言葉にできてしまう。そして、相手の表情はみえない。相手がどれだけ傷つか、どんな事情があるのか、思いやることもできない。

そういう特徴のあるインターネットで、高額報酬をうたうバイトの勧誘サイトがあちこちにあります。インタビュを受けたおばあさんが言っていました。「楽しんで稼げるというような、そんなうまい話は無いんだよと、孫に話して聞かせています」と。この親も、そう言い聞かせて子育てしてきているはず

です。それでも、ひっかかる若人は居る…。どうして？

闇バイトへの勧誘もいわば詐欺です。インターネット上には、だましてやろうと罠をはっている人たちの作ったサイトもあるのが現実なのです。私もひっかかりかけたことがありました。電車に乗っている間、携帯で、好きな猫の画像なんかを検索していたところ、広告があちこち入るので、消そうと×のマークを押したつもりなのに、「警告」なんて大きな文字が出て、「危険なサイトにつながっているようです。解除してください。」と、青いボタンを押すように指示する画面になりました。なんか怖いので、すぐにその青いボタンを押したい気持ちになりました。結局、指が乾燥していて、押しても反応せず、電源を落としたのですが、それがよかった。電源を落としたことで、変な所へつながることなく、終了することができました。

入り口はどんな形か、わかりません。けれども、最近のニュースをみていて怖いのは、ごく普通の学生、主婦、サラリーマンなどが、なんかおかしいと思いつながり、犯罪に加担させられていく構図です。テレビドラマでもテーマにとりあげているものを観ました。ドラマでは、麻雀や事故で負債を負わされた若者が、借金を返すために、連絡先を教えろと迫られ、身分証などをとられて、おどきられて、加担させられていくストーリーでした。

ニュースでみても、自分



の個人情報握られていて、警察に知らせれば自分もつかまると思ってた逆らえなかった…。と供述しているとありましたから、あたらずとも遠からずのことでしょう。間違えるのを極端に怖がりますね。今の若い人たち。間違えない人間は居ないです。私も、毎日、失敗ばかり…。でも、とりかえせない失敗もそうそうないです。

間違えたら、あやまる、やり直す。そういうこと、学んできていないのでしょうか。「正直に言いなさい！」けどもが悪さをした時に、親が良く言うセリフです。で、実際に子供が正直に話したとしましょう。「消しゴムを盗みました…。」そうしたら、親はどうするでしょうか。より一層怒ることが大半では？正直に言う事、間違ったことをしてしまったことを白状すること、は、自分にとってより辛いことを招くと学習すれば、子供は言わなくなりそうです。

怒らないから正直に言つてと言うならば、親はそれを守るべきです。間違えているところはどこで、何を大事にするべきだったのか、一緒に考えてあげれば、間違えを謝り、やり直す力が身につくことでしょう。

闇バイト、最初は、楽で儲けられるいい仕事だと思つていても、だんだんエスカレートして、強盗まで指示される段になれば、さすがにやばいと思うでしょう。その時に、自分は間違えていた、相談しようと思つてほしい。そういう相談ができる社会であってほしい。

（編集部）



LINEか電話(くも)090-7377-7607)で。

三月は八と二十二日の開催。予約は、

今日はのり弁当に豚汁のお弁当でしたー。

ました。

お手伝い応援のお兄ちゃんお姉さんきてくれたよ。3歳のボクちゃんいっぱい遊んでいきました。

ぽんっ

じゃんけん



住み慣れた地域での
生活支援に取り組んでいる

NPO法人愛風

を 応援します！

		マッサージ・はり 阿部マッサージ治療院 要予約：090-3132-5731 見沼区大和田町2-903
和菓子店 若竹 048-754-2650 お正月用 おもち お祝いの引き出物等承ります！ 店舗営業時間11～翌朝5時/日曜祝日11～翌朝3時	照医堂はり治療院 休院日 毎週日曜 予約制 ☎757-1200 渡辺幸夫	岩槻6209-2/カラオケ：昼13～16時 千円（火・木・金は歌い放題）
永楽食堂 ☎756-2498 出前配達時間 11～15時/17～21時 院長 アスレチックトレーナー 竹内貢 本宿444-19	むげん ☎749-4621 定休日：日曜と月曜 プラスチック金型設計製作 城町2-6-41	
竹内接骨院 ☎758-1345 毎週 月・火定休日.	中村金型製作所 ☎756-9188 はり・きゅう・りはびり 出張・無料送迎あり.	
おしゃれ床屋 はやし. ☎794-5675 お好み焼き 一文 ☎756-5543 岩槻5477-2 定休日 月曜	治療院 すきっぷ 048-711-9273 どんなに小さな工事でも大丈夫. 一般建築塗装 代表 松本睦男 090-3427-8452	
扶桑工業株式会社 西原台2-1-143 お問い合わせ ☎048-757-6413	火曜と第1・3日曜休み 西町4-1-25 ビューティーサロン レオ ☎758-0415	
 訪問理容・美容も致します。火曜休み 理容室 レオン ☎757-7750 皆様の毎日の一助を エアコン部品製造加工 藤原精密 ☎757-2799	 太田2-2-20 ほんまる歯科医院 0120-6480-78 9:30～21:00 定休日：日曜 とわそりーぬ ☎756-4732	
水曜定休 喫茶みのり ☎757-7318 -初心者、小・中学生指導します- 囲碁サロン琥珀 ☎090-3210-4392	ベル・ジュバンスやってます （火曜・第3日曜定休） タマ美容室 048 - 754 - 8834 -無い本は、ご注文をお受けいたします- 岩槻書店 ☎757-4725	
-電気のことなら何でも-お見積り無料です。 ナカヨシ電器サービス （西町） ☎757-6561 あなたもきっと気づく。自分で治す力。 埼玉むつう整体院（予約制）090-5335-8170	新車・中古車○車検-代車無料もあり。 野澤自動車（浮谷） ☎798-1003 木曜定休：やきとり早めのご注文を.. 肉のやまざき（本丸） ☎758-1424	
鉄・包丁、砥ぎます。高品質・低価格めざします。 大平畳店（本丸） ☎757-1496	毎週火・第2・第4月・第3日曜定休 ゆうき美容室 ☎757-8238	

行く道なので…

岩槻だけではないのですが、老老世帯が増えています。お子さんは、実家を出て、会社の近くなどに居をかまえておいでなのでしょう。お二人がお元氣なうちはよいのですが、どちらかがあちらへ逝かれ、独居となりますと、とたんに持ち家は広く、掃除も大変なものとなります。

畑や庭も、管理していた人が居なくなると、雑草に覆われ、藪に代わっていきます。家も、残された人が、調子でもくずし入院そして入所ともなってしまう、空き家に…。

下水道管だけでなく、家も、使われなくなれば、あちこちがたがきます。高度経済成長期を支えてきた団塊の世代の方にとって、マイホームは財産だったと思います。でも、今、街中のマンションに生活しているお子さん世代の方は、実家に戻ってくるでしょうか。あまり聞かないです。よく聞くのは、お子さんが複数いらしても、誰も実家には戻ってこないという内容です。それぞれの生活があるので。

であるならばと、弟と話したことがあります。日本国民全員、住む人が居なくなった家は、国のものにするのはどうでしょう。国が、売るなり貸すなりして、住まいがなくて困っている人に有効活用できるように、それこそ都市計画の一環として、管理する。そう決めるのはどうでしょうか。

空き家の管理が、あちこちで問題になっていきます。上下水道の管理も、人口が減っていくこれから

の日本では、縮小していく方が現実的でしょう。山奥にポツンと一軒あるだけの家のために、上下水道管をひいて、鉄塔を建てて電氣を通してと、これから先も行っていくことは無駄なのではないでしょうか。

衣食住の住部分を、国が介入して管理することになれば、空き屋の持ち主がはつきりせず、相続関係者全員に連絡をとらないと処分できないなどという不便から解放されます。また、可能性の平等にもなるのではないのでしょうか。親が裕福な人の子どもは、住むところもすぐにみつけられるが、まずしいと住むところもみつからないという部分の不平等さが、解消されます。世襲にしないで、その代でスタートラインをそろえて努力するのなら、まじめに努力したい社会になるのではないのでしょうか。

人口は減っているのです。だから、いつまでも今まで通り、誰もが住みたいところへ、一軒の家に住むということは、通せなくなるのではないのでしょうか。自然災害も増えています。避難するにしても、広い範囲に、介護必要な人が点在しているのは、救出にも困難が予測できます。

元氣で自分の命を自分で守れる人はともかく、病院に通い、介護を使う必要がある場合には、支援者が通いやすいところに集まっていたくのが、現実的ではないか。施設はプライベートな空間や時間が保ちにいいので、一軒屋に住むにしても、私の住む



ような田舎ではなく岩槻くらいの街中に…。そうすれば、介護士も看護師も医師も、来ることができま

すから…。
支える世代の人数が少なくなるわけですから、支えられる世代の人たちにも、ご協力をいただかなければ、回っていかなくなります。私は、田舎暮らしが好きで、古い農家を借りて住んでいます。独りで車の運転ができなくなったらそこは出て、岩槻の実家に戻るようかと思っています。歩いて買い物できる店があるところではないと、生活できないからです。

イギリスは、ずいぶん長い事、家屋は国有だったそうです。ですから、町ごとに、建物がそろっていました。レンガを使っている町は、すべての建物がレンガ造りだったのです。石の街は石。国が家屋を所有しているので、住む人は皆、賃貸。次の人にも気持ちよく生活してもらえように、大切に家を保存する文化がありました。

100年以上使っている家だから…と、私が泊まった民宿の階段は木でしたが、真ん中がくぼんでいました。多

くの人が通過した証でした。建物が古くて傾いてきたそう、部屋の扉が斜めになっていましたが、それでも開くように、調整しながら使っていると。家屋の修復を担う職人が沢山居るのだそうです。古いですが、すみずみまで磨かれ、とても味のある家でした。そういうところ、見習ってもいいのではないのでしょうか。
(しずか)

左右差

皆さま、自分の顔の真ん中に鏡をたてて、右の顔だけを映して写真をとったものと、左の顔だけを映して写真をとったものと、同じ顔になると思えますか？ 今は、スマホで簡単に写真がとれますから、ぜひ、試してみてください。

私めは、自分に左右差があるとは、思っていなかったのですが、歯の矯正のため、精密な口腔内写真を撮りましたところ、かなり差があることがわかりました。左にはカメラを入れることができませんでした、右の奥に入らない。歯科衛生士さんが、かなり苦戦していました。また、レントゲンを撮りましたら、左の前下顎に、骨化している場所があることがわかりました。ゆえに、矯正しても、ここだけ、うまく歯が移動しないかもしれないと説明を受けました。

もう一つ、事務仕事をするときに、老眼鏡を使うのですが、どうしても、右が下がって傾いて

しまうのです。かけなおしてもかけなおしてもメガネはゆがんでいない。なぜかなとしみじみ鏡を見ていまして、わかりました。右の耳のついてる位置が、左より1cmほど低かったのです！ 自分の顔を鏡でながめること半世紀以上。自分の顔にこれだけゆがみがあったとは、気づきもしませんでした。メガネは、ゆがみをつけてもらいました。わたくしの顔に合わせて。

利き手、利き足があるのは知っていました。運動や仕事の特徴により、左右差が出ることも、経験済みでした。テニスを行う人は、ラケット握る腕が太く長くなる・とか。また調理師で右利きの方、いつも左足を前に右足を少し引いた姿勢で包丁を使っていたそうで、腰痛が出てリハを受けに来ていた事を思い出しました。腰痛の軽減のためには、切る姿勢を、まっすぐに直してほしかったのですが、効率よく調理をするためには、その姿勢が最善だったようで、変えられないとのことでした。本当は、右手で1時間切る作業をしたら、次は左手で逆の姿勢で1時間切る作業をするように、してほしかったのですが…。

こうして、長い月日を経て、皆様の身体には、あちこちゆがみが生じます。左右差があると、腰痛やしびれなどを引き起こすことがありますので、一日の終わりに、左右差を解くようなりラクゼーションをお勧めしたいところです。まずは背骨を支えている複数の筋肉たちをゆるめてあげてください。ゆるめる方法は、ぬる

めのお湯に10分くらいつかるとか、ほっとバツクを腰部にあてるとかして血流をよくするのが一つ。もう一つは、ゆっくりストレッチをするということです。仰向けで寝て、両膝を立てる。その膝をくっつけたまま、右に倒して→左に倒して→をゆっくり繰り返し返します。100回もやるとずいぶんゆるみます。やってみると、右は倒しやすいけど左は途中で痛みが出るなど、左右差がある人、いらっしゃると思います。

この差を減らしていくことは、健康の維持にも大いに役立つと思います。十人十色という言葉がありますが、十人どころでない自分ひとりの中にも左右差があるわけです。差があるのを放置しておく、姿勢のゆがみや機能の偏りになっていきますので、夜寝る前に、全身を緩め、寝ている間に、真っ直ぐな自分の身体に戻るように、正しい姿勢でぐっすり寝てください。

(編集部)

自分の買い物で
誰かを幸せにするしくみ
毎月11日は
「いい日いい街イオンデー」
イオン浦和美園店
さいたま市緑区大門3710
048-812-6464

11日にイオン浦和美園店で買い物をした時のレシートを、愛風のボックスに投入をお願いします！
皆様のお気持ちが、イオンから、愛風に還元されます。普段の運営に必要な備品等を入手する一助になっています。

編集後記

例年、1月に咲く大子町の我が家の小梅が、2月も終わろうというのにまだ咲きません。川沿いの土手に生えるフキノトウも今年はまだみかけません。

今、岩槻は梅が満開ですね。でも、ボケはまだ咲いていません。畑には、気候が合うのでしょうかホトケノザがあちこちで満開となり、薄紫色の絨毯のようです。

でも、つくしは出てませんね。気候が大きく変化してきていますから、今までの経験が役立ちません…。今年の桜は、いつ頃花開くでしょうか。杉や檜の花粉も、もう飛び交っているようです。

春です！

(しずか)