

おのころ健康だより

院長コラム

「一年の総括」

早くも1年が過ぎていこうとしていますね。年の初めは、東京オリンピックの開催に浮かれ、新型コロナウイルスは「武漢肺炎」と呼ばれてよその話に思っていました。まさか、ここまで世界中に広がり、大事になるとは思ってもみなかったですね。

まだまだ、大変な状況ですが、インフルエンザの患者数や新型コロナウイルス以外の肺炎患者の数は激減しているようです。悪いニュースだけでなく、良いニュースにも目を向けて心の平穏を保つようにしたいですね。

私自身の今年の変化もかなり激しいものでした。3月と5月までアトピー性皮膚炎の悪化があったり、アトピー対策で家屋の電磁波調査をしてもらって対策をしたり、3月と6月までオステオパシーのセミナーが休止になったり、お風呂の給湯器が壊れて3週間銭湯通いをしたり、給湯器修理の電気屋さんとの会話をきっかけに自分自身が「電磁波測定士」の資格を取ったり、日本

の伝統療法の勉強会に通い直したり、新しい療法のセミナーを受講したり、少林寺拳法を習い始めたりと、振り返ってみると、自分の体調悪化と社会の不安定さに遭いながらも、新しい挑戦ができたように思います。

新型コロナウイルスの件も国内政治も国際関係もまだまだ落ち着かないですが、日本はまだまだいろいろな面で恵まれた環境にあると思います。コロナ後の世界に適應できるようお互いに高みを目指していきましょう。

いつまでも自動車の運転ができるように

できるように

よく相談される内容の1つに「自動車の運転が何歳までできるかな？」というものがあります。今回は私の考える自動車運転能力の保ち方を紹介していきます。

- ① 視界の広さ(周囲の状況を確認)
- ② 腰・股関節の柔軟性
- ③ 太ももを持つ上げる筋力

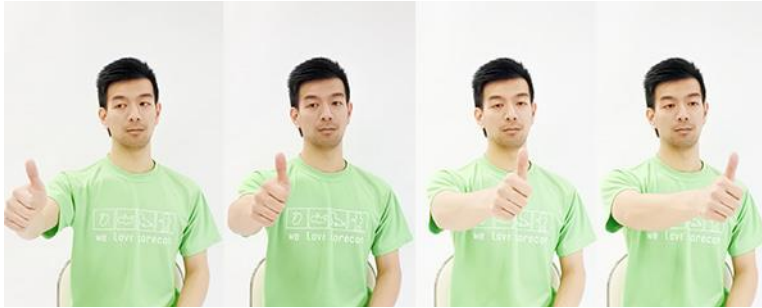
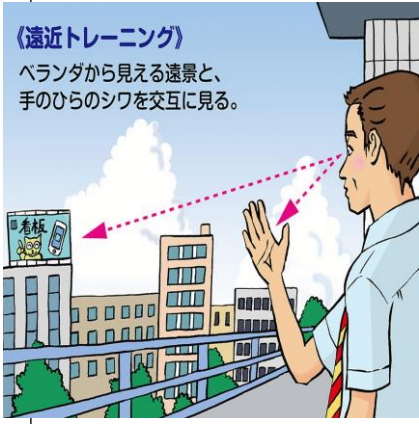
(ペダルを踏み間違えない)

この3つの要因が保てていけば、交通事故のリスク軽減になると思います。

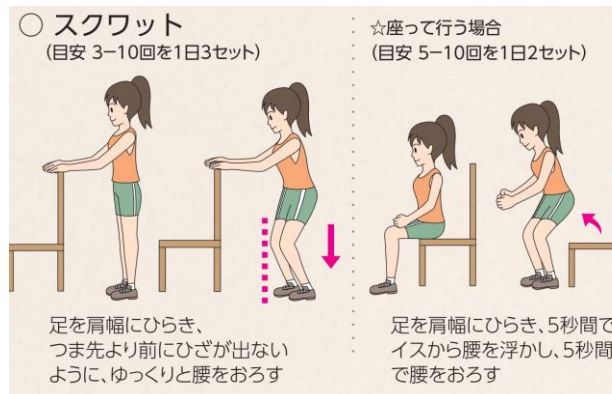
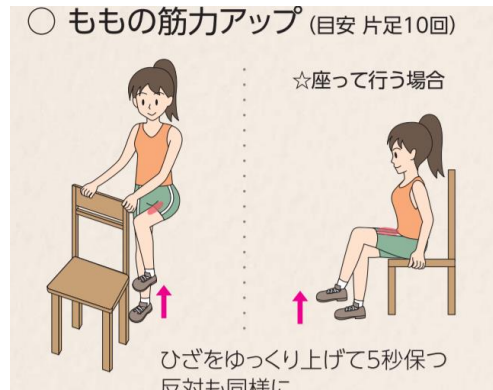
①の視界の広さは、視力だけでなく眼球を動かす能力や首や腰を回す能力も含めてのことですが、ここでは、眼球を動かすトレーニングについて紹介していきます。

1つ目は、顔を動かさずに眼球だけを動かして、上↓下↓左↓右↓右上↓左下↓左上↓右下を見ます。

2つ目は動くものを見続ける練習です。顔は動かさずに眼球だけで追いかけてみましょう。(下図)
3つ目は遠近のピントを合わせる練習です。遠くを十秒、近くを十秒と交互に見みましょう。



②、③の腰・股関節の柔軟性と太ももを持ち上げる筋力については一緒に練習していきましょう。(ふとももを上げるときは股関節だけでなく、腰も自動的に動きます)



日常的によく歩くという方も、階段や坂道などで上下の移動が少ないなら脚が衰えている可能性があります。いろんな運動をして自分の身体の状態を把握しておきましょう。

2021年1月の予定

2日から通常営業します。

臨時休業は16日(土) 17日(日)です。

2021年もよろしくお願ひします。