



医院だより

秋 山 医 院
藤岡市小林748-8
☎0274-22-8315

2月 別名 如月(きさらぎ)、建卯月(けんぼ)

うげつ、仲春(ちゅうしゅん)など

如月は、衣更着とも書き、寒さを表します。暖房が少なかった古代、ひたすらに着物を重ね着する姿を思い浮かべます。

初花月(はつはなつき)、梅見月(うめみつき)、やや暖かくなつて雪消月(ゆきげつき)などという呼び方もあります。

『二月の花』

梅、椿、オオイヌノフグリ、詫助をあげてみましょう。



『二月の言葉』

『東風(こち)』東風は、春風のこと。中国で始まった陰陽五行の思想では春が東を司るので春風のことを東風と呼びます。

『露の臺(ふきのとう)』独特の苦みと香りを嫌った子供達も30才を過ぎると無性に懐かしがってくれます。雪解けの黒い土から頭をのぞかせる露の臺摘みでは心が躍ります。

『春一番(はるいちばん)』立春を過ぎて最初に吹く南寄りの強い風を言います。もとは、能登や志摩の以西、また壱岐の島の漁師たちが呼んでいた風の名と言われています。

『明日葉(あしたば)』伊豆諸島原産の明日葉は、『今日摘んでも、明日伸びてくる』程の強い生命力で、食材や薬用に用いられます。旬は二月から五月でビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。

『雨水(うすい)』降る雪が雨へと変わり、氷が解け出すころのことを言います。農耕の準備を始める目安とされて来ました。

『鰻魚を祭る(かわうそうおをまつる)』鰻(かわうそ)は魚をよく捕えるものの、魚を岸に並べた後なかなか食べようとしないので、魚が祭りの供え物の様に見えたことから、鰻が先祖の祭りをしていると云つてこの季節の名前になったそうです。

『虎落笛(もがりぶえ)』もがりとは竹を荒く組んだ垣根のことで、戦のときには柵、矢来としました。冬

の強風がこれにあたると、笛を吹いているように聞こえることを言います。

『節分(せつぶん)』春夏秋冬の季節の分かれ目を節分と言いました。新しい季節が始まる日がそれぞれ、立春(二月四日)、立夏(五月五日)、立秋(八月七日)、立冬(十一月七日)になります。一般的行事としては、立春前夜の節分が最も有名であり、節分と言えばこの日を指すようになりました。立春は一年の季節のスタートでもあり、農耕生活では一年の生活設計を始める特別な日だったからでしょう。

『二月の暦』

- 一日 テレビ放送の日(昭和二十八年)
- 三日 節分
- 四日 立春
- 六日 海苔の日、大宝律令施行の日
- 七日 北方領土の日
- 八日 こと始め、針供養
- 九日 ふく(ふく)の日
- 十一日 建国記念日
- 十二日 初午
- 十四日 バレンタインデー
- 十六日 日蓮上人誕生会
- 十七日 安吾忌
- 十八日 雨水
- 二十八日 利休忌

参考 鈴木充広著「暮らしに生かす旧暦ノート」河出書房、白井明大「日本の七十二候を楽しむ」(東邦出版)、平成二十八年神宮館運勢暦(神宮館)

日本大歳時記・暮らしの歳時記(講談社)

暮らしの歳時記365日『今日は何の日か?』(講談社)

おしらせ

一、保険証の提示について

月の最初の受診時には、受付に保険証をご提示ください。

二、当番医は二月五日(日)四月二日(日)

三、第3回文化講演会

『自分や家族の死を平安に受容するために仏教はどう教えているのか?』

今回も講師は、

小林山寿楽寺住職、関原光雅先生です

期日 二月二十四日(金)

午後7時から、秋山医院待合室で。

<http://www.akiyama-cl.com/>

五、診療案内

○一般外来診療・往診・在宅医療

○禁煙外来

○骨粗鬆症の検査・治療

○ペロリ菌有無の検索と除菌

○CT、MRI、PETの予約

○胃カメラ・大腸カメラ
○肺炎球菌ワクチン

六、外来の一部予約制の利用について

☆1時間1名ずつ、予約制で診療を行います。前日までに受付でご予約ください。

七、群馬県保険医協会二十四時間健康テレホン

電話〇二七―三三四―四九七〇

<http://www.raijin.com/kenko/>

月曜	低温やけど
火曜	急性胃炎と慢性胃炎
水曜	心筋梗塞と危険因子
木曜	癌の早期発見・腫瘍マーカーの話
金曜	歯にものがつまる
土日	歯の着色

白鳥(しらとり)の歌

作詞 若山牧水
作曲 古関裕而

- 一、白鳥は 哀しからずや
空の青 海のをにちも
染まずただよふ
- 二、いざ行かむ 行きてまだ見ぬ
山を見む このさびしさに
君は耐ふるや
- 三、幾山河 越え去り行かば
寂しさの 果てなむ国ぞ
今日も旅ゆく

(昭和二十二年)

若山牧水の第一歌集『海の声』(一九〇八)から、一、三番を、第二歌集『独り歌へる』(一九一〇)から二番をとり、古関裕而が作曲した。ラジオでは藤山一郎が歌い、レコード化する時は松田トシとのデュエットになった。高校生のとき、現代国語の時間に三十代だった先生の詩と曲の美しさに感激して授業中に歌って下さった。いままで、白鳥の歌として一番から三番まで牧水が作ったものと勘違いしていた。

高崎だるま市 元旦



けんこう (八十九)

ロコモティブシンドローム

はじめに

人間の基本的動作である『立つ』『歩く』能力はいつの間にか衰えてきているのに気付かないことがあります。今回はそのような衰えがないかをどうやったら判定でき、どうやったら衰えを予防できるかについて学んでみましょう。

一、ロコモの原因

ロコモは高齢者だけの問題ではなく、女性で40歳台、男性では50歳台から要注意です。
原因は、**加齢・運動不足・骨粗鬆症・変形性関節症・脊柱管狭窄症**がもとになって、**腰痛・膝関節痛・筋力低下・バランス能力の低下**が生じ、**ロコモティブシンドローム**が起きて来ます。

二、どんなときにロコモを疑うか？

次のようなことがあったら、ロコモを疑ってみてください。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
 - ② 家のなかでつまずいたり滑ったりする
 - ③ 階段を上がるのに手すりが必要だ
 - ④ 家のなかで少し重い仕事(掃除機がけや布団の上げ下ろし)が困難になった
 - ⑤ 2kgの重い物(牛乳2パック分)を家に持ち帰るのが困難だ
 - ⑥ 15分くらい続けて歩くのが困難だ
 - ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 一つでも該当する場合は、医療機関で運動器の病気がないか調べてもらいます。病気があっても改善してきたら後述するロコトレを行います。

三、ロコモ度テスト

一つでも当てはまらなかったら次のテストを行いロコモの程度を調べます。

① 立ち上がりテスト

40-60歳代で40センチメートルの台から、片足で立ちあがることができれば合格です。

② 2ステップテスト

出来るだけ大股で歩いた歩幅を測り、移動能力やバランス能力などを総合的に評価します。

出来るだけ大股に2歩歩き、その距離を身長で割った数を2ステップ値と呼びます。

男性 (40-64歳) 1.55、

(65歳以上) 1.45

女性 (40-64歳) 1.50

(65歳以上) 1.40

四、ロコトレ

ロコトレには2つの運動があります。

① バランス能力をつけるための片脚立ち
左右各1分間の片足立ちで1日3回

② 脚の筋力をつけるためのスクワット
5〜6回、1日3回

継続は力なりです、今日からはじめてみましょう。

(NHK「きよの健康」テキストを参考)

院長のひとりごと(百三十五)

◇いま、8年前(2009年、平成二十一年)の医院だより二月号を見返している(写真はあとからのもの)。

◆バラク・オバマ氏の第四十四代アメリカ大統領就任式が1月20日、首都ワシントンに200万人の群集を集め、盛大に行われました。史上初のアフリカ系(黒人)大統領の登場は、新鮮さとともに、アメリカにまだ健全さIIパワーが残っていることを世界に示しました。



就任時年齢では、

セオドア・ルーズベルト(26代、42歳)

ジョン・F・ケネディ(35代、43歳)

ビル・クリントン(42代、46歳)

ユリシーズ・グラント(18代、46歳)

に次ぎ、47歳5月で5番目に若い大統領です。

◇1961年8月4日にケニア人バラク・オバマ・シニアを父とし、カンザス州出身の白人、アン・ダナムを母として生まれしました。6歳から10歳までインドネシアで過ごし、その後ハワイで白人の母親と、母方の祖母により育てられました。

◆南北戦争の終結後、1863年11月19日、ペンシルベニア州ゲティスバーグで『人民の、人民による、人民のための政治がこの地上から滅びることのないように』とリンカーンがおこなった演説は、不滅の名演説となりました。

◇東西冷戦、ベトナム戦争勃発の最中、

1961年1月20日ケネディは

『アメリカ国民の皆さん、祖国があなたに何をしてくれるかを問うのではなくあなたが祖国のために何を出来るのかと問うてください。世界各国の皆さん、アメリカが皆さんのために何をしてくれるのかを問うのではなく、人間の自由のためにわれわれが共に何をなすうるのかを問うてください』と演説しました。

◇この二人が歴史的困難な中で演説した時のように、オバマ氏も、イラク戦争の泥沼化、世界大恐慌という苦難のただなかで、大統領に就任しました。

『これら困難は米国民がこれまで経験したことのないようなことかもしれないが、『誠実』『勤劳』『勇氣』『公正』『寛容』『好奇心』『忠誠心』『愛国心』といった普通の価値観を再認識し、一人ひとりが責任、義務を進んで負うことによつて乗り切ろう、それによつて米国の再生は可能である』と新大統領は演説しました。

◆私たち日本人にとつても、だれが米国大統領になるかということは大きな関心事です。なぜなら、日本人の『生き方』まで変えられてしまう可能性が高いのです。残念ながら、日本の首長が交替するとき以上に私たちに影響を持っているといつても過言ではないでしょう。

◇18分間、原稿を読むのではなく『人々(We the People)』から目を逸らさず、米国のみならず世界をリードしようとするメッセージを語りかける新大統領の姿は、日本人から見ると魅力的なものでした。

◆新大統領が『黒人初の大統領』『若々しい』『新鮮だ』という皮相な興味の観点からだ

けでなく、彼が今の国際的大問題をどのように解決しようとしているのかについて、これから行われる施策の一つ一つをしつかりと期待と関心を持って見てゆくことが日本人にとつても重要と考えられます。

◇あれから八年がたちました。

オバマ大統領の評価はまだ定まってはいませんが、皮肉なことに彼を批判する新大統領を通して、評価が固定していくのではないかと考えます。

文明は全世界が融和に向かうものではないことをあからさまに示しました。残酷性が露わになり、文明が進めば進むほど一つの生命が軽くなり、犯罪に対する罪悪感が縮小してゆくように感じます。

◆国際的には信義厚い国として、国民には、ひとりひとりの尊厳が世界で一番大切にされる国づくりをこの国の首長たる人に望みたい、この時代だからこそ。





