



健康長寿への道

(その3)



己を知る大切さ

戦後65年。目覚ましい経済発展と食の欧米化とともに、悪い生活習慣から引き起こされる糖尿病、高血圧、脂質異常症などが増加しています。我々には煙草も酒も間食も止められない。心の弱さがあります。まず己を知るには、アメリカの心理学者が考えた「ジョハリの窓」を知る必要があります(1955: ジョセフ・ルフト&ハリー・インガム)。

人間の心に4つの窓がある

- ① 自分も他人も分かっている窓
- ② 自分しか分からない窓
- ③ 他人が分かっている自分が分からない窓
- ④ 自分も他人も分からない未知の窓

第1の窓は、自他共に知って理解している窓で心が開かれている窓です。第2の窓は、自分だけの隠された秘密の窓? 他人には知られたくない窓かもしれません。第3の窓は「あなたの性格はこうや。いや違う、そんなん違う」本人が気付かないことを他人が知っている盲目の窓なのです。第4の窓は、自分も知らない、まして他人も知らない未知の窓で、善も悪も入ってくる「うぶ」な窓。他人から洗脳されたり、魔がさして悪い心に豹変する窓かもしれません。

我々はいろんな知識得て、理解して生活していかねばなりません。病を治すにも医者任せでなく、薬だけに頼るのでなく、自ら性格の弱さを理解し、生活習慣を見直して健康で快適な生活を得ねばなりません。

内科 林 達信

		自分自身が	
		知っている	知らない
周囲の人が	知っている	① 開放された窓	③ 盲目の窓
	知らない	② 隠された窓	④ 未知の窓

スポーツの季節に向けて!!



今年の秋は夏の猛暑が続き疲労が蓄積されている時期かもしれません。秋は気候がよく過ごしやすく、秋祭りや運動会などの行事も多く開かれ、たいへん賑やかな季節でもあります。普段運動していない人が秋祭りや運動会などで急に体を動かすと体には大きな負担がかかり、ケガの元にもなります。そのため、今回は準備運動について話そうと思います。

軽く身体を動かすことで、体温を上昇し、筋肉など体の柔軟性がよくなります。そのため、関節の動く範囲を高めることができます。そのためスポーツで急激に関節が大きく動くことでの筋肉の損傷や靭帯の損傷を予防に役立ちます。また、身体を軽く動かすことによって血液中のアドレナリン量が多くなり、神経を刺激して心理的にも準備が整います。

準備運動の量は、天候や気温などによって準備運動にかかる時間は変わりますが、体を動かして少し汗ばむ程度を目安に約10分程度行うことは必要です。

準備運動は色々なやり方があるかと思いますが、体を温め柔軟性がよくなりケガなど体への急激な負担を減らすことが重要です。子供の頃から慣れ親しんでいるラジオ体操も、体を温める、柔軟性を高めるといった目的意識であればラジオ体操でも十分準備運動となります。

(つづく: 次回 腕のストレッチについて)



院内学会

10月30日(土)にクリニックリハビリ室にて、平成22年度の院内学会が開催されました。最新の知見や研究成果など、当施設

の各部署から11演題が持ち寄られました。最終演題では、林副院長より「泉州地区糖尿病・病診連携と野上病院のあり方」が発表され今後の地域への貢献について活発な意見交換が行われました。



新型インフルエンザ予防接種(3価ワクチン)のお知らせ

今年度の新型インフルエンザ予防接種は、新型インフルエンザの流行を防止するため、季節型と新型インフルエンザ混合ワクチンを接種します。接種を希望する方は、接種医(主治医)とよく相談して接種して下さい。

1. 接種開始日 平成22年10月12日
2. 接種費用
 - ① 一般の方 1回目 3,600円 ※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は無料です。
 - ② 65歳以上の方 1回目 1,000円 ※泉南市・泉佐野市・阪南市・田尻町・熊取町・岬町にお住まいの方が対象になります。
 - ③ 60歳以上65歳未満の方で、「身体障害者一級相当」の症状の方 1回目 1,000円 ※身体障害者一級相当の方とは…心臓・腎臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方です。
 - ④ 13歳未満の方 1回目 3,600円 2回目 2,000円 (①②③の方も同様) ※13歳未満の方と医師が必要と判断する方は、2回接種となります。 ※2回接種が必要な方で、1回目を他医療機関で接種し、2回目を当院で接種する場合は3,600円となります。
3. 当日の持ち物 接種費用・健康保険証 健康手帳・母子手帳(乳幼児の方) 身体障害者手帳(③の方) 生活保護受給証明書または医療券(生活保護世帯の方) 接種費用助成証明書(非課税世帯の方)
4. お申込方法 下記医療機関の受付またはお電話にてご予約下さい。
5. 接種日 各医療機関により異なりますのでご注意ください。



医療法人 野上病院

Tel 072-484-0007

(接種日) 月・火・金(日祝除く) 14:30~16:00 (予約制) ※1歳以上~13歳未満の方は、耳鼻科での接種となりますので、接種日は、月・火・木(日祝除く) 14:00~16:30になります。 ※1歳未満の方の接種は受付していません。

のがみ泉州リハビリテーションクリニック

Tel 072-480-1188

(接種日) 月・火・水・金(日祝除く) 17:00~19:30 (予約制) ※クリニックでは、妊婦及び未就学児の方の接種は受付していません。