

健康ニュース 第 47 号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail : kumayan49@gmail.com

ホームページ・ブログ・フェイスブックも
ぜひご覧ください。

「私たちは患者さんの未来に触れている」

こんにちは(*^*)院長の熊谷です。気づけばもう5月…時間が過ぎるのが早いですね！実は3月頃よりアザリー飯田の女子サッカーチーム「フィエット」の指導者をする事になり、今まで以上に慌ただしい毎日を過ごしております。昨年末から自分のサッカーの勉強のために JFA 公認 C 級コーチ養成講座を受講してきました。8 日間の講義、実技を終えて、筆記試験、指導実践にも合格し C 級コーチのライセンスを取得することができました。改めてサッカー、コーチングについて、勉強することができ少しは自分のスキルアップにつながったかなって思っております。また「知っている」というのと「できる」というのは違うということを改めて実感いたしました。いざ育成の現場に携わらせて頂くと、育成って本当に大変なことなんだなって日々感じます。選手のスキルアップのためのトレーニングはもちろん、選手、保護者、スタッフ、クラブとの関わり方、事務的な作業など勉強になることばかりです。特に感じることは、我が子との関わりでもそうですが、「グッドスタンダード」(大人は子どものいい見本)にならなければいけない、ということです。子どもは言葉で伝えただけで理解行動してくれることばかりではありません。そこをどうやる気にさせ、自ら動けるように自立に導くか。なかなか難しいですがそれも大人の役割なのかなって感じます。そのためにはやはり信頼関係が大事なのでしょうね。子どもとの関係だけに限らず、大人同士も、患者さんとも、家族であっても、そこに信頼関係が築けるということは、お互いカシッピーに暮らせるための大事なキーワードなのかなって感じます。私自身まだまだ信頼に値する人間ではありませんが、目の前のことに一生懸命取り組み、時間をかけ、相手のことを信頼していくかなんのかなと思います。



サッカーの育成フィロソフィーに「指導者は選手の未来に触れている」「学ばない子どもは知らない

大人になる」「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」という言葉があります。患者さんの治療においても、「私たちは患者さんの未来に触れている」と思う、「学ぶことをやめたら治療をやめなければならない」と思います。しかし最初から完璧な人などいないと思いますので、そういう気持ちだけでも忘れずにいろんなことに一生懸命取り組んでいきたいと思えます。

GW中に中学生の女子サッカー選手権が行われました。アザリ一選手5名は単独で出場できないため、「箕輪レディースFC」として合同出場させて頂きました。初めてのチーム帯同でしたが、トレーナーとしての仕事が忙しく、7名もテーピングを巻くような事態で戦ってきました。奇跡的に予選を突破、準決勝では引き分けで惜しくもPK負けという結果に終わりましたが、初出場でベスト4、北信越大会出場を手に入れました。指導者としてはまだまだこれからですが、応援よろしく願います！

最近のくま鍼灸院…

今年の5月で開院17年を迎えることができました。毎年思いますが本当に感謝がありません。

近頃ではいろんな症状の患者さんにお越しいております。パーキンソン病、顔面神経麻痺、突発性難聴、メニエール病、乳腺炎、過活動膀胱、慢性前立腺炎など…。多くは病院の治療だけでは限界のあるものばかりです。先日は某クリニックからの紹介で検査上異常のない、鎮痛薬で効果のない原因不明の「左肩甲間部から腕の激痛、左握力低下」の患者さんがお見えになりました。痛みでほとんど眠れない状態が1週間ほど続いていたようです。よくよく聞いてみると食欲もなく、以前に逆流性食道炎を患ったときに背中が痛くて眠れなかったことがあるとのこと。そこで胃熱の治療、YNSA(頭針療法)頸椎、腕神経叢の治療をさせて頂き、その晩より眠れるようになり、約1ヶ月で完治いたしました。精密検査でも異常がなく、現代医学だけでは対応できない病態にも、東洋医学的なアプローチなどで改善する場合があります。これからもそんな現代医療の補完的な役割を果たしていきたいと思えます。

～竹を食べるもの その2～

皆さんこんにちは！スタッフの飯塚です(^^)暖かい季節になりましたね。昨年6月に誕生したジャンジャンは大人気のように1時間ほど並んでやうと会えるそうです(；▽；)今回の記事は前回に引き続きジャイアントパンダの豆知識です。どうぞお楽しみください。



◆パンダの化石

パンダの化石は中国の広い地域で発見されています。その多くは、およそ**300万年前**のもの。その頃、地球は氷河期で、大地は雪と氷におおわれていました。多くの動物が飢えと寒さに苦しみ、ある種の動物は食べ物を探して移動し、また別の種の動物は寒さに適した身体に進化し生き延びていきました。マンモスやサーベルタイガーは、環境に適応で

きず絶滅してまったそうです。そんな厳しい氷河期に、パンダを救ったのは氷河期の寒さでも枯れることのない竹でした。

◆パンダの食事

パンダの主食の99%は竹や筍です。しかし、なぜ竹ばかりを食べるようになったでしょう？パンダの生息地にはたくさんの竹が生育しており、しかも冬場にも枯れることはありません(数十年から百年に一度の開花のときを除く)他の動物の肉を食べるために野山を駆け回ってエネルギーを消費したり、冬場に獲物がなくて飢えに苦しむよりも、パンダは年中入手に苦勞しない竹を食べる生活を選択し、竹を食べるように進化していったのではないかと考えられています。

◆パンダのからだ

パンダの寿命は飼育下では30年以上にもなるが、野生では20年前後といわれています。行動範囲は5キロほどで縄張りを持たない。木登りは得意、でも下りるのは苦手です。

パンダの消化器官は肉食動物の特徴を持っています。パンダの腸の長さは、体長の4.1~7.7倍で熊などの肉食類と同じです。牛や鹿など「反すう」する動物では、腸の長さは体長のおよそ15倍、羊ではおよそ25倍にも達します。草食動物では、排泄するまでに24時間以上かかるのに、パンダは12時間以内で排泄してしまいます。筍を食べた場合には、5時間以内で排泄されます。

竹は栄養分が少なく消化されにくいので、たくさん食べる必要があります。しかもパンダはもとと雑食性で、肉食動物の特徴を持っているため腸は短く草食に適していません。一日に15キロ以上食べるものの、約80%は消化されないため一日に14時間も食事をする必要があります。そして食べた10時間後には竹が未消化で排泄されるため、歩きながらでもフンをしています。

◆パンダの出産

パンダは4歳から20歳の間に子どもを産むそうです。繁殖時期は一年間でたった一度春に限られるようです。妊娠期間は95日から160日に出産にいたります。リーリーとシンシンは東京都が中国側に年間95万ドル(現在のレートで約7億700万円)を支払い、21年2月までの期限付きで借り受けているそうです。シャンシャンの所有権も中国側にあるようですが、支払いは生じないそうです。都は中国側に「子どもは生後24カ月で中国に返還する」との協定を結んでいて、都建設局は「具体的な時期は中国側と今後協議するが、シャンシャンは早ければ2歳の誕生日を迎える2019年6月に日本を離れる」としているそうです。



いかがだったでしょうか？ 私達人間よりも前から変わらぬ姿でいるジャイアントパンダ、可愛いだけでなく生活環境に適応するために竹を食べ始めたのは驚きですね。私達人間も何事も諦めずに続けることでジャイアントパンダのように変われるものもあるかもしれませんね！

ツキを呼ぶ魔法の言葉～その2～

皆さん、こんにちは。スタッフの宮澤です。花粉日和！？この時期を、何とか乗り切りたいですね(＊▽) くま通信44号に書かせていただいた「ツキを呼ぶ魔法の言葉」著者の五日市剛先生の講演会に行ってきました。ツイてるありがとう感謝ます にまつわる面白エピソードに、大笑いあり、感涙あり、“なるほど～～～！！”という学びや気づきの多い素晴らしい時間でした。講演会は二部構成で、一つは「いい言葉は、いい人生をつくる」という意味のお話。もう一つは算命学という中国最古・最高の占星学についての話でした。

人には生年月日に宿る宿命があるようです。ただ、日々の心のもちようや生き方をどうするかで運命はいくらでも変えられる 胸にピピッと響きました。人の本質を表わすものを主精といい、正式名の十干(甲・乙・丙…)を翻訳したものが下記の種類です。

～～十の主精～～

- 樹 まがったことが嫌いな正直な人。時間をかけてゆっくり成長する。
- 花 もの柔らかな優しさの中に、シンの強さを秘めた人。どんな環境でも生きていける。
- 陽 温かい心で人々を包む、楽しい人。明るくおおらかに人生を楽しむ。
- 灯 優しく、情熱的で、感受性の鋭い人。燃える対象に出会ったら、のめり込んでいく。
- 山 ゆったりして、懐の深い人。博愛を衆に及ぼすパワーがある。
- 土 庶民的で味わい深い人。粘り強さや愛情が豊かで、人を支え、堅実な人生を歩む。
- 鉄 強くたくまい意志をもった行動力のある人。若いうちの苦労が実を結ぶ。
- 宝 デリケートで品格がある人。人の心や時代を見抜く目が確か。
- 海 美しい夢と度胸のよさをあわせ持つ人。大胆にユニークに人生を謳歌する。
- 雨 物事を理論的にとらえる知性派の人。人々の心に恵の潤いを与え、慕われる。

＊自分の主精、詳細な見方を知るのにお薦めな本「中森ゆあんの算命学入門 自分のすべてを知る中国最古・最高の運命学」…ものの考え方のひとつかなあ～と思います。ちなみに、私は友人達と本を見て、いいことを知った～☆と喜びました。

ツキを呼ぶ魔法の言葉の恩恵は、言葉をつぶやき続けることで得られます。困った時こそ、有り難う～！嬉しい時は、最高！ありがとう！感謝ます！五日市先生に教わった ありがとう日記 話を、中学生への性教育の締めくくりに取り入れたところ、生徒さんの笑顔が目に見え、感想をたくさんいただきました。できることもあり、できないこともある。優しくできる日もあり、できない日もある～(；ω^；)好き嫌いもある～人間くささを味わいながら、過ごしたいな～と思います♪

