

山縣医院だより

YAMAGATA CLINIC 2010 春

No. 20

第15回
ぶんぶん歩こう会



MENU

- ♪ 山縣医院 ぶんぶん歩こう会 in 湯野 観音岳(表紙)
- ♪ 柏(かしわ)
- ♪ 山縣医院 主にとりあつかう疾患等
- ♪ 理学療法士によるロコモのお話
- ♪ 山縣医院発 我家の自慢の家族達 ②
- ♪ 私の趣味
- ♪ 通所リハビリテーション 徒然日記 (20)
- ♪ 山縣医院のご案内 MRIについて



整形外科は骨と関節の専門医です

山縣医院

主にとりあつかう疾患等

スポーツ外傷・障害

腰痛 肩こり 五十肩 膝関節痛

一般外傷（骨折 打撲 捻挫 すり傷 切り傷）

手足のしびれ

関節、せきすい 脊髄、せきつい 脊椎（せぼね 背骨）、の病気

介護保険についてのご相談等（**デイケア併設**）



運動器という言葉をご存知ですか？

整形外科専門医は**運動器**の病気やケガを治療し、健康を守る専門家です。**運動器**とは、骨、関節、じんたい 靭帯、筋肉、神経などをひとまとめにした呼び方です。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）って？？？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器機能低下をきたす疾患（骨粗鬆症、下肢骨折、関節リウマチ、変形性関節症、脊椎圧迫骨折、脊柱管狭窄症、など、既往も含む）や高齢化によるバランス能力及び移動歩行能力の低下が生じ、暮らしの中の自立度が低下し、閉じこもりや寝たきりなどの介護が必要な状態や、そうなる危険が高い状態のことです。

次の項目に思いあたることがあれば **要注意 !!**

チェックポイント

- ・ 片脚立ちで靴下が履けない
- ・ 小さな段差につまずいたり滑ったりする
- ・ 階段の昇降に手摺りが必要
- ・ 横断歩道を渡りきれない
- ・ 15分くらい続けて歩けない など



理学療法士 石村



柏（かしわ）

立春を過ぎててもまだまだ寒い日が続いています。今日も朝から冷たく強い風が吹いています。

病院の庭の木々はくぬぎ、楓やどうだんつつじなど落葉樹が多く、この季節は葉が落ち見通しのよい景色です。そんな寒々とした庭の一角に柏の木が一本あります。近くに寄ってみるとぱりぱりに茶枯れた大きな葉がただの一枚も落ちることなく 今日のような日もどっしりと立っています。

柏の葉はご存知のように柏餅を包むのに使われます。葉はふちにそって丸く大きな切れ込みがあり、芳香があります。秋に枯れた葉が春までついたまま新芽が出るまで落葉しません。秋に枯れて、冬の強風でも落ちることなく春に落葉するとほぼ同時に新芽を見ることができます。そのため、「代が途切れない」「子孫繁栄」の縁起物として端午の節句に柏餅を包むのに使われるようです。枯れ木の冬景色の中、茶色の大きな葉が残る柏の木は一見 みすぼらしく思っていました、その話をきくと見る目も変わってきます。



対照的なのは桜でしょう。こちらは葉ではなく花ですが、わずかな期間、見事に咲いていっせいに散る姿に潔さを皆口にします。

枯れても子孫の顔を見るまでは落葉しない柏の木と、散り際に潔さやはかなさを感じさせる桜の木。生物学的な理由はさておき、人々はその姿にいろいろと解釈をつけ人生を少しでも生きやすくするのでしょう。

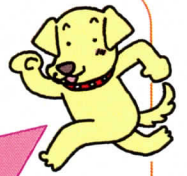
私はといえば、柏はやはり5月の端午の節句時期が、桜は散り始めて、若葉のやわらかな緑とピンクが混じるころが大好きです。

三紀



山縣医院 発 我が家の自慢の家族たち

②



「うちのが1番かわいい～」



今回は
クーちゃん
です

クー (のらねこ)

クーは1年半前、我が家にやってきました。小さい頃から外が大好きで、ウォーキング中の人や、散歩中の犬と友達になりたいと、毎日路地へ出て待ち伏せしています。

自分の体の大きさを忘れ、猫ということも忘れ、仲良くなろうと近づいた大きな犬に逆に吠えられてびっくりすることもあります。たくさんの方に可愛がっていただき、犬達とも友達になりました。

そんなクーも眠くなると人肌が恋しくなり、走って帰って来ます、そして私の手の中で安心して眠りにつきます。

Bunki

山縣医院 通所リハビリの菜園 こんなに獲れました



何の花でしょう？



私の趣味

私の趣味は茶道です、習い始めて三年になります。お茶の文化は日本の総合芸術です。陶芸としての茶碗や水差し、書画としての掛物、また釜や漆、茶杓など工芸品としての見どころもたくさんあります。他にも茶花やお茶菓子など、学ぶことが多いです。

茶の湯の精神は「相手を思いやる心」です、どんな場面においても大事なことだと思います。すばらしい日本の文化を少しでも引き継いでいけるよう、努力しています。

koto



通所リハビリテーションの徒然日記(20)

「いつか〇〇道」

高齢の方々がにこやかに「私にも20歳の時があったのよ」というお話していると時、いつも私の頭の中では「この道」(作詞：北原白秋、作曲：山田耕作)が流れています。

この曲を初めて聴いたのは、小学校3、4年生の音楽の授業だったと思います。眠たくなる曲だな、ありふれたことを詩にしている、どこが名曲?と思い、すっかり忘れていました。しかし、「私にも20歳の時があったのよ」と話されるその雰囲気はまさに「この道」だと思いました。「そうかあの曲や詩は、昔を思い出している、懐かしんでいるのだ」と思いました。小学校の音楽の先生、今ここで反省とお礼を言います。遅ればせながら私はやっと「この道」が持っている凄さが判りました。そして、今、私にとって大事な1曲になって私の力になっています。ありがとうございました。

誰にでも懐かしいと想う時代があり、また帰りたいたいと想う時代があると思います。「この道」は、そういう気持ちを思い起こさせてくれる曲だとおもいますが、それに加えて「いつか行く道」なのだという事を私たちに教えてくれる名曲だなと思いました。

皆さんのいい顔・表情を見る

ときは、私の頭の中には、このメロディが静かに力強く流れています。 ヒロ



「この道」

作詞：北原白秋、作曲：山田耕作

この道はいつか来た道
ああ そうだよ
あかしゃの花が咲いてる

あの丘はいつか見た丘
ああ そうだよ
ほら 白い時計台だよ

この道はいつか来た道
ああ そうだよ
お母さまと馬車で行ったよ

あの雲はいつか見た雲
ああ そうだよ

さんざし
山査子の枝も垂れてる

エム アール アイ

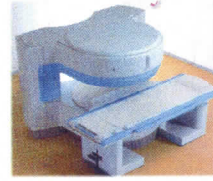
M R I って何 ?

レントゲンは主に骨の状態を調べますが、

M R I は 骨や組織の状態まで調べることが可能です。

当院では、オープン型を設置しています。

診察時、ご相談下さい。

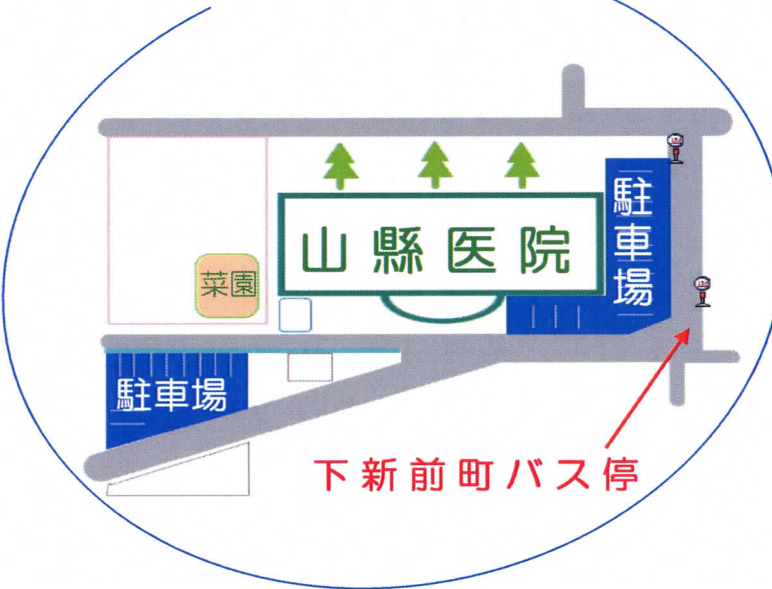


MRI 画像見本(背骨)

今年も山縣医院 デイケア
(通所リハビリテーション)
作品展 開催しました。



駐車場案内



アクセス



診療	月	火	水	木	金	土
午前 午前9時00分 ~ 12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 午後2時30分 ~ 6時30分	○	○	○	休	○	※ 2時00分 ~ 4時30分

休診 日曜、祝祭日、木曜日午後

※ 土曜日午後は 2時00分 ~ 4時30分



山縣医院

〒747-0834 防府市田島1092
Tel 0835-22-0246

整形外科 神経内科
リハビリテーション科
デイケア (通所リハビリテーション)