

Dr. くどうのよくわかるミニ・レクチャー No.21

湿布は冷たいのがいいの、温かいのがいいの？

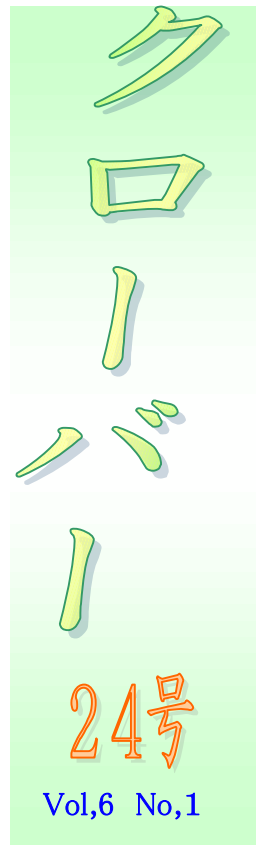
湿布は痛いところには必需品です。でも、冷たい湿布と温かい湿布の使い分けがわからず、私の外来でも、いつもどちらかのみくださいとおっしゃる方が多くみられます。今回は、この使い分けについて考えてみましょう。

痛くなった時、そこは赤くはれて、通常は熱をおびています。これは、皮膚の下や筋肉が炎症を起こしているところです。通常、この炎症は1週間～10日位続きます。冷たい湿布は、この時期に使うのがよいのです。一度、炎症がおさまると今度は筋肉が硬くなり、血液や神経のめぐりを悪くしてしまいます。この時は、筋肉をほぐし血行をよくしてやらないと神経は興奮し、慢性の痛みを起こします。

例えば腰をひねって痛くなったとします。痛い！痛い！1週間は冷たい湿布で OK です。しかしその次の週も、またその後も冷たい湿布を貼り続ける方が多いと思います。ほんとは、2-3週目以降は、温かい湿布にするといいいのです。一般的にはお風呂にはいって患部を温めた時、まだズキ〜ン、ズキ〜ンと痛めば冷湿布、十分温まってあがった後のほうが調子がよければ、もう温湿布でいいよ！という体からのサインとお考えください。皮膚が弱く、かぶれやすい方は、どちらも貼らずに、ぬり薬でいったほうが無難です。

体をどんどん使って運動をすることはとても体にはよいことですね。でも、その後のケアが十分にできないと、せっかくやった運動が今度は痛みとなって、体にマイナスに作用してしまいます。

さあ、ヨガ Yoga(ヨーガと読むのが正確らしいです)や足裏マッサージ・リフレなどにより、この夏は、体中の筋肉も自律神経もスッキリと整えていきませんか！！



Vol.6 No.1



発行人・・・くどうちあき

http://www.kudohchaki.com/

発行元・・・くどうちあき脳神経外科クリニック

〒一四三〇〇一六 東京都大田区大森北一-二三-十

Tel. 〇三-五七六七-〇二二六 Fax 〇三-五七六七-〇三二七

リラックス・ヨーガを始めました！

呼吸と姿勢を整えて、自律神経と内なるエネルギーを活かしましょう！

*** 女性限定 ***

毎週(水) クリニック4階

*** 完全予約制 ***

午前の部: **10:30~12:00** 午後の部: **14:00~15:30**

*** チケット制 *** チケットを購入していただいてから、参加可能になります。



当院患者様: 1回 2,000円 / 5回回数券 ~~10,000円~~ → 9,000円

一般の方: 1回 2,500円 / 5回回数券 ~~12,500円~~ → 11,250円

森のアトリエ

「藤の花の貼り絵」

藤の花は、桜と並んで昔から日本人に愛されてきた植物です。独特な藤色は、房になった花の淡い紫色が、自然なグラデーションのようになって、本当に美しいものです。特に大きく育てられて、立派な藤棚になったものは見事で、淡い紫色の藤棚はまるで夢の中の様な美しさです。



今回の作品は、色紙に和紙で作った藤の花房を貼り重ねて作ってゆきました。本物の藤棚の様に、藤の花房が重なり合って見える様子をモチーフにしています。淡い紫色や少しピンクがかかった紫色、和風の柄が入った千代紙の白色など、何色かの和紙の花房を貼り重ねて行くと、思いがけない立体感が出てきます。ただ藤の花房を何枚も貼り重ねると、下の花が見えなくなってしまうので、ただ藤の花房を何枚も貼り重ねると、下の花が見えなくなってしまうので、でもここは思い切って何枚も貼り重ねてみましょうと、お話ししました。重なり合った花の隙間から別の色が覗いて、より複雑な表情を見せる様にします。

作品が完成した後、作品を前に並べて眺めていると、一枚一枚の微妙な違いがとてよく分かってきました。作品作りに参加して下さいました方々も、花房の位置や重ねる色合いなどで「やっぱりそれぞれ違って個性が出るものね」と感想を言っていました。写真は2枚ですが、沢山並べると本当に藤棚の様で、それも楽しい作品でした。

▲藤井

スタッフ・マイ・エッセイ



今回スタッフ・マイ・エッセイを初めて担当することになりドキドキしながら原稿を書かせてもらっています。何を書こうか迷いながらも自分の中で、自信があり、二十年続けている趣味についてお話します。

学生の頃、占いブームがあり、星座占い・手相・血液占い・タロットカードなどを勉強しました。中でもタロットカードに興味があり友達に占ってあげると、運勢が当たると皆に言われ、調子に乗った私は、本格的に学校まで行ってしまいました。

そこで、修行を積みまたまた調子にのった私は、様々な人を占ってあげるようになってしまいました。恋愛・結婚・仕事・学業・健康等等。占いの結果が当たっているのか、いないのか、それは定かではありませんが、占いに来た方は悩みや相談、どう決断していいのかわからないことを、誰かに話すことで精神的にかなり楽になっている様子でした。もちろん、悪い結果が出たときは、どう反省するか、どうやって乗り切るか、という前向きな方向に持って行ってあげます。悪いことがずっと続くわけありませんから・・・。でも不思議なことに、自分の事や家族のことは占えないのです。なぜか当たるのが怖いからです。

現在、就かせていただいているケアマネジャーという仕事は、相談業務が多いので、今までの経験を活かして、誰とでも緊張せず、まっすぐな気持ちで話が出来ること感謝しています。クリニックをご利用されている皆様に影ながら、お力になれたらと思います。

香りを楽しむ

ア～ロマン！

No.22 レモングラスオイル

スーッとレモンの様なくっきりとした清涼感で「この香り、イ～ネ～！」と想わせるイネ科の植物で（笑）、ハーブティーでもお馴染みの、レモングラスを紹介します。スポーツ後の筋肉疲労や肩こり、腰痛などの痛みの緩和に、また、夏に向けてあらゆる場で活躍する香りです(^ ^)/

【科名】イネ科【抽出部分】葉

【生産地】インド（＝数千年前から感染症の治療や解熱目的で使われてきました）、ブラジル、スリランカなど。

【作用】**体**：鎮痛・神経強壮（筋・消化器系）・血行促進・解熱など。コリや筋肉の炎症、痛みの緩和はもちろんのこと、ストレスからくる消化不良や食欲がないときにもお勧めです。

心：抗うつ・刺激。リフレッシュ感をもたらし、やる気や集中力を与えてくれます。

肌：殺菌・消毒・抗ウイルス・抗真菌など。毛穴を引き締める作用があるため、ニキビなどの脂性肌の方に(^ ^)。また水虫のケアにも使えます。**環境**：虫よけ（蚊、ダニ、ノミ、しらみ等）。芳香浴での使用や、無水エタノールと精製水を合せてスプレーを作ると（＝肌が弱い方又はペットの場合、エタノールは入れず）虫除けや消臭スプレーとしても爽やかな香りで重宝します。★注意：肌刺激が強いので少量で使用する。敏感肌やトラブル肌の方は使用を控える。
♪レモングラスで夏の敵も怖くない（笑）
時を過ごせるといいですね♪



稲、イ～ネ～!!

〈安藤〉

経絡、心身のリフレッシュに!! 当院にて アロマセラピー・リフレクノロジー を行っています♪

- ☆アロマセラピー☆
 - 30分(上半身・下半身)コース 2500円
 - 60分(全身)コース 5000円
- ☆リフレクノロジー☆
 - 20分コース 1500円
 - 25分コース 2000円
 - 30分コース 2500円
 - 60分コース 5000円

各セラピーは自費になります。
詳しくは、スタッフまでお問い合わせ
ください。ご予約承り中です!!
安藤・浜尾

虹色の毎日

カラーセラピスト

からのメッセージ

★8★

こんにちは！好きな色を見ていると嬉しく、
楽しくなりますね☆今回は、私も大好きな色「ピンク」です。
ピンクは、数年前に若返りの色として健康にもよい色と、注目されていました。
そうなのです！
ピンクを見ると、つい、可愛いらしくって嬉しくなってきました。
ピンクの中には、優しさや愛、温かい幸せがたっぷりつまっているんです。
ご家族やお友達に優しくすることのように自分自身を大切に優しくしていますか？
好きなことをする、休みたいときは休む。
本当に優しい人は自分自身も大切に毎日を楽しんで笑顔が素敵です。
是非、お部屋やお洋服や小物にピンクを使ってみてくださいね。



へ石井

院長コラム 23章

脳を鍛えること

脳トレ・サロン NPO法人 元気だ 脳！ の開設にあたって



成長するにつれて私たちの脳は賢くなります。子供は遊びから、学生は学業から、そして大人は日々の社会生活から脳が鍛えられる結果、神経細胞が教育され活性化しているからです。でも、歳を重ねだんだん高齢になり、社会での活動性が現役世代よりも減ってきた時、脳への刺激も並行して減少し、何もしないしていると脳の細胞は毎日、相当の数が活動を停止してしまいます。そして、脳の活性が一定のところまで低下した時、認知症の発症と診断され、保険診療下での治療が始まります。現在の保険制度では、発症したと診断されない方には、「予防的な治療をしてはいけない」となっています。また、「発症して症状が出てから」でないと介護保険下で要支援とか要介護の認定が下りず、デイサービスなどの介護サービスが適用になりません。それでは、症状が出はじめていないのに発症と診断されない場合には、どうすればよいのでしょうか？ まだ、認知症だと医者に診断されたわけではないから、「このままでよい」と、見ていていいのでしょうか？ 答えは明らかです。発症していないその時こそが、認知症予防のためのゴールデンタイムです。この時に、脳を鍛えなくてはなりません。

認知症だけではありません。交通事故などで頭の怪我をしてしまった後、ご家族の名前がでてこない、私のこと誰か覚えてる？って聞かれても困ってしまう、目も見えていても右半分に注意がいかないために、前から来る方によくぶつかってしまう、大好きな場所だった所への行き方がわからなくなる高次脳機能障害や、手足の動きが少し不自由になるパーキンソン病の場合もあきらめることはありません。できるだけ早い時期に、できるだけ脳を働かすことで脳は再び活性化されて症状は楽になります。

私たちは昨年十一月から旧クリニック跡で、くどくどあきと鍛えよう 元気だ 脳！と称する脳トレセンターを開設し、よいと考えられる様々な方法を取り入れて脳を刺激する試みをして参りました。このセンターは今年4月、東京都からNPO法人 元気だ 脳！として認証され、新たな活動が始まりました。この活動への参加には、材料費、講師代などに参加費(一回2500円～3000円くらい)がかかっています。自費参加には、どうしても、お気のすすまない方もいらっしゃると思います。でも、医療保険や介護保険が適用されるまで待つては、発症するのをじっと待っているのも同然ではないかと思えます。

元気だ 脳！は、脳の病氣と診断された方だけが脳トレをするところではなく、診断される前の方こそが脳を鍛える場(サロン)です。脳は鍛え続けられれば、そう簡単に機能は低下しません。

あきらめない！ 投げださない！ 楽しく、でもある程度は頑張り続ける！

まけるな ちあきは ニジニジする

NPO法人 元気だ 脳！

<http://genkidanou.kudohchiaki.com/>

ハーブティ

ダンデライオン (セイヨウタンポポ) は利尿作用、肝機能促進などの効果があります。

肝機能が促進され利尿がうまくいけば、老廃物がたまる事による疲労、アレルギー皮膚疾患にも役立ちます。カリウム、鉄、豊富なビタミンA,C、ミネラルを含みます。むくみの気になる人、貧血の予防にも役立つでしょう。 (鈴木)

～スタッフ紹介～

わがクリニックの New Face です！

皆様 宜しくお願いたします



ケマネジャー 佐藤元美



看護師 高梨智美



メディカルフレビリス 浜尾香澄



医療事務 中村美佐代



看護師・治験コーディネーター 清水貴子