



# ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和6年 11月発行 第21号

## 要注意 カラパゴス化

カラパゴス諸島(南米エクアドル領)は、太平洋赤道直下にある火山群島である。210年前にイギリスのチャールズ・ダーウィンが訪れ、イグアナやゾウガメなど、この島固有の種に溢れていることを発見した。帰国後、「種は不変なものではなく、環境に応じて変化し、適応できたもののみが生き伸びる」という「進化論」の着想を得た。カラパゴス諸島は1978年に世界遺産に登録された。



ガラパゴスといえば「ガラケー」を思い出す。「ガラパゴス携帯」の略称である。ボタン式の携帯電話で、他社製品との差別化のためにチマチマと機能を付加するという日本企業お得意の方法で「日本固有種」が誕生した。

しかし2007年にステイプ・ジヨブズが世に送り出したPhoneにより、日本のガラケーは、枕を並べて大量絶滅した。

我が南郷谷クリニックの場合はどうだろう。奥阿蘇と呼ばれる高森町に位置している。周囲の医療機関から隔絶されている。職員の入替わりは稀である。クリニックを訪れる患者さんとも顔なじみである。放っておけばガラパゴス化必至の環境にある。クリニックのガラパゴス化を防ぐためには、

### ①常に新しい情報を取りに行く

院長を初め各スタッフは業務に必要な情報やスキルを常にアップデートしなければならぬ。学会・研修会への積極的な参加を促す。スタッフが研修会に気軽に参加できるように配慮が必要だ。

### ②他医療機関、福祉施設、社会福祉協議会との交流

「連携の会」等の案内があれば出来る限り参加する。忘年会や懇親会の案内には必ず「参加」に○を付けて「MAX」する。結局「顔の見える関係」を築くことが一番重要だと感じる。

### ③外部の「眼」でチェックしてもらう

当院は社会医療法人・令和会の一員である。熊本整形外科病院、熊本リハビリテーション病院から診療支援を受けている。当院の「当たり前」が世間一般の当たり前とは限らない。法人連携の中で問題点を指摘してもらい、改善を続けていく。

「お父さんはこの大学を受けろ、この学部に進めなんて言うつもりはない。ただし、一つだけ条件がある。それは九州以外の大学に進むこと。東北でも北海道でも信州でもいい。海外の大学でも一向にかまわない。大学生の4年間、今までとは全く違う環境の中に身を置き、色々な経験をするのが一番大切なと思う」

「最後に風呂に入った者が風呂掃除をする」というのが我が家のルールだ。帰宅が一番遅い私が必然的に風呂掃除をすることが多い。

## 座敷童(ざしきわらし)

高校生の息子と私は同じシャンプーを使用している。ポトルの蓋を時計回りに90度回転すると液が出る。適量を手に取った後、再び蓋を反時計回りに90度回して閉める。

今日も私が最後に風呂に入ると、昨日閉めた蓋のシャンプーの蓋が開けっ放しになっている。仕方がないので蓋を回して閉める。しかしその翌日には再び開いたままになっている。そんなことが暫く続いた後、風呂掃除を終えて上がった私には、息子に、間わず語りに話しかけた。

「お父さんは毎日シャンプーの蓋を閉めるんだけど、翌日になると不思議なことに、また蓋が開いているんだよ。一日だけならまだしも、お父さんが最後に入ると決まって蓋が開いている。不思議だ！現代科学では説明できない現象だ。超常現象としか言いようが無い！」

ひよとすると・・・、夜中に座敷童が風呂場に入り込んでシャンプーのキャップを開けて喜んでいられるかもしれない・・・」  
私の隣で、我が家の座敷童が苦笑いをしていた。

院長拝

「時間を食っていくモンスター」の正体と倒し方

# あつ

という間に人は死ぬから

統計のプロが教える「時間浪費」の良薬は?

科学・哲学・心理学・脳科学

1年が早いと感じる大人に

佐藤舞(サトマイ) KADOKAWA

統計のお姉さんサトマイこと、人氣ユーチューバー佐藤舞さんの近著「時間が無い」は錯覚!電車の中で10人中8人はスマホでそのを見ている。芸能人のゴシップで時間つぶし、兵庫県・斎藤知事のすったもんだに首を突っ込む。私たちの生活は一切関係の話だ。貴重な時間を浪費するのは止めよう!

## 《今月の一冊》

『あつという間に人は死ぬから』  
「時間を食っていくモンスター」の正体と倒し方  
佐藤舞(サトマイ) KADOKAWA



# 膝の痛みに対する 自主訓練の紹介

理学療法士 徳丸 裕樹

立つときや、座るときに「よっこいしょ」「あいたた」と言っていますか？歩いたり、家事や仕事をしていて、膝が痛くなることはありませんか？変形性膝関節症の方や、足の筋肉が弱っている方も多いのではないのでしょうか。

## ●運動をしないと・・・

筋肉が弱ってしまうと、膝関節への負担が増え、関節が硬くなることで、さらに痛みが強くなる恐れがあります。

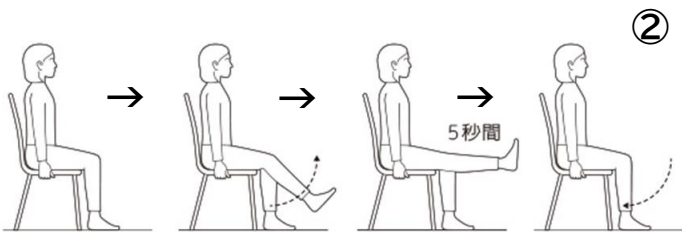
その為、関節を動かし、筋肉を鍛えることで、膝関節にかかる負担を軽減できます。そして、膝の痛みを減らすことが期待できます。

運動といっても、歩くだけではなく、一つ一つの関節、筋肉を動かす運動も重要です。

## ●運動をやってみよう

まずは、痛みのない範囲で運動を行ってみましょう。そして、運動習慣を付け、自分で運動を継続することが、健康な体を維持できる大切な一歩です。

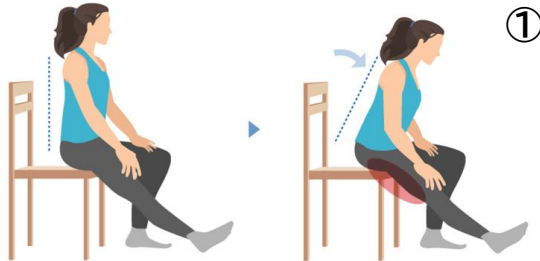
今回、自宅でできる運動を紹介していますので、ぜひやってみてください。継続が一番大切です。



【腿の前の筋肉を鍛える運動】

回数:各足10~20回×2~3セット

- ①背もたれのある椅子に深く腰掛ける
- ②片足をゆっくり水平まで持ち上げる
- ③5秒間保持する
- ④ゆっくりと元に戻る



【腿裏のストレッチ】

- ①椅子に浅く座る
- ②片方の膝を伸ばす
- ③膝を伸ばしたまま、体を前に倒す
- ④そのままの姿勢で、20~30秒間保持する

④



【お尻の筋肉を鍛える運動】

回数:各足10回×2セット

- ①仰向けに寝て、足を少し開く
- ②両方の膝を90度程度曲げる
- ③お尻を上げて、5秒間止める
- ④ゆっくり下す

③



【腿と股関節の筋肉を鍛える運動】

回数:各足10回×2セット

- ①仰向けに寝る
- ②片方の膝を90度程度曲げる
- ③伸ばしている方の足を上げて、5秒間止める
- ④ゆっくり下す

## ●注意すること

膝に痛みを感じるからといっても、変形性膝関節症とは限りません。痛みの原因が、関節リウマチや痛風など別の病気である場合、運動で症状が悪化する可能性があります。過去に、変形性膝関節症と診断を受けていたとしても、痛みや炎症の程度病気の進行度によっては、運動を控えた方がよい場合もあります。整形外科を受診して、医師と相談しながら、自分に適したリハビリ(運動)や他の治療(薬物療法など)を処方してもらうことが大切です。

## ●継続は力なり

運動は、継続が一番大切です。一日だけ運動を行った程度では、筋肉は強くなりません。毎日のように運動し、継続することで、少しずつ強くなるものです。一日の中で、運動する時間を決めると、運動を継続しやすいと思います。やらされているのではなく、自ら積極的に運動を継続し、運動習慣を付けていくことが大切です。

インフルエンザワクチン 12月28日まで  
 コロナウイルスワクチン 3月31日まで

**\*インフル・コロナ同時接種可能です！**