

ごとう通信

第 120 号

平成 22 年 12 月 1 日

ようやく気持ちよい季節になったという感じですね。と言っても目前に冬が迫っています。体調管理、今年はとても難しいですが風邪などひかないようにしてくださいね。

そう言いながら僕たち夫婦は風邪とのお付き合いの秋でした。僕は学生時代から風邪ひくことなんてなかったのですが、今年は風邪が抜けるまで三週間近くかかってしまいました。ちよつとシヨック。順調に年をとっている…。



さて、気がつけばすでに年末。今年は夏が長かっただけに「あれっ、もう？」という気がしませ

んか。何か一ヶ月くらい損をした気分です。年賀状の準備や大掃除、それにクリスマス気分も大幅に遅れそうです。

そしてもう一つ、毎年恒例ですが、十二月一日は開院記念日。ふれあい歯科ごとうを開院して丸七年、いろいろなことはありましたが、あつという間でした。きっと来年も再来年も「あつという間」という言葉を使うでしょうね。でも、ただ単に流す一年ではなく、充実した一年にしたいこうと思います。

テーピング入門

先月終盤、つくばマラソン（フル）にエントリーしていました。ところが前述のように風邪が長引き走れな

い日が続きました。風邪が治ると突貫工事でトレーニング。これまでの貯金もあつたのでまずまずの記録でゴールすることが出来ました。

そんな中、とっても良かったのはテーピング。レースの二日前に夫婦でテーピング講座を受講しました。皆さん知っています？格闘技の選手などがぐるぐる巻いているやつ…：ではないんです。キネシオテープという伸縮性のあるテープなんです。

筋肉を伸ばした状態で筋肉の走行にあわせて貼ります。元に戻したときにテープがしわしわになることで筋肉（皮膚）を引っ張りあげるといったものです。テープに引っ張られた筋肉の下に出来上がった空間に栄養を運んでくれるリンパ液が流れ込むことで熱を逃がし自然治癒力を高められるというわけです（ホームペー