

ごとう通信

第 161 号

平成 26 年 5 月 1 日

新緑まぶしい季節になりました。

個人的にはもつとも心地よい時期に入ってきました。寝るときに少し厚着をしてしまった翌朝、若干汗ばんでしまうぐらいが一番気持ちいいんです。まあ、この後、すごい勢いで暑くなっていくのですが、それまでのわずかなこの時期を堪能したいと思います。

さて、マラソンや駅伝を見て気づかれています方もいますが、最近、ふくらはぎにゲーターをつけている選手が多くなったのをご存知です



か？もちろん市民ランナーでも

流行っています。個人的には、

走るときに少しでも負荷がかか

らないようにシャツとパンツと

シューズだけという姿が好きな

のですが、一流選手も使っていると

いうことでいろいろ調べてみました。

すると、運動時の血流を良くしたり

疲労回復、むくみの予防なんて効果

があるんですね。また、旅行時のエ

コノミークラス症候群対策にも良い

ようです。これって高齢者にも効果

ありそうじゃないですか？逆に、

ゲーターを作っている会社が高齢者

にもターゲットを当てたらより良い

ものができるんじゃないかなあなん

て思いました。

ちなみに自分でもレースで使用し

たりしますが（上写真）：結果はい

つもパツとしないので効果があるん

だかないんだか。

ごとう通信

先日、おもしろい原稿依頼がありました。ある歯科雑誌からこの「ごとう通信」について書いてほしいとのことでした。どこで耳に入ったことやら。このような院内新聞を作っているところはいくつもあるのですが、製作から印刷まで全部自前です。プロの方をお願いして企画とかデザインとかしてもらい、カラーできれいなものを作っているところは結構あるらしいです。ま、何と云うか、手作り感いっぱいな院内通信が珍しいということ。

そこで、久々に思い出しながら「ご