

# ごとう通信

第 209 号

平成 30 年 5 月 1 日

世間的には桜が咲いて春の到来の方が注目されますが、個人的には桜が散って街の緑がきれいになる今の季節が大好きです。本当に気持ちよい季節って短く、特に最近秋をほとんど感じないこともあり、今の時期だけなのかもしれません。

さて先月はいろんな学校で入学式があり、訪問途中でも多くの新入生を見かけました。そんな中で、今でも疑問に思うのは中学生の学生カバンはいつからなくなったのかと。小学生のランドセルと同じくらい中学に入学した時の学生カバンを持った時はイン



パクトがありました。大人っぽさというか。最近はおックパックのようなものが流行っているようで機能的にもビジュアル的にもかっこいいと思うのですが、若干寂しい気持ちもします。まあ、不良がカバンをぺしゃんこにして手荒く扱っていたりする道具でもありませんが……。今ではランドセルがどんどん進化している中、学生カバンだけが消えてしまったのは本当に不思議です。

## 骨ストレッチ

年も年なので身体的にも痛みが出てきています。腰痛は職業的なものですから仕方ありません。診療室から治療椅子があるのでそんなに無理な姿勢をとらなくてもいいのですが、

訪問診療の現場ではそうも言っていられません。持病でもあるのですが、最近は何かにひどくなってきました。何かいい方法はないかなあと思っていた時、以前、マラソン練習の一環として取り入れていた「骨ストレッチ」を思い出しました。いろんな種類があるのですが、どれも簡単に短時間でできるものなので、すぐに始められます。

以前はランニング前の準備運動程度だったのでいつの間にかやらなくなっていました。今回は切実な問題としてやり始めたのですが、効果はあるようです。腰痛とともに首の動きが悪い自覚もあったのですが、数日で良くなりました。まだ、腰痛がなくなるというところまでは来ていま