新連載・痛みシリーズ
間違いだらけの痛み対策 ⑦

都賀治療院 院長 藤城 博
藤城 博 氏

(3)ダメージポジション

これは病状を悪化させる姿勢のことです。

①ヒーリングポジション・ヒーリングポジションとは文字通り治る姿勢のことです。長期間治らないで悩んでいる方達の共通項は、日常生活で痛みを誘発する姿勢や動作を繰り返していることです。痛みを出す姿勢とは、体の内部で痛みの発生原因となっている傷口や炎症部分をこすったり、圧迫したりして刺激をする姿勢のことです。

例えば、頚部や腰部に椎間板ヘルニアが発生したとします。椎間板ヘルニアは、軟骨がひび割れて中味の髄核がとび出し、神経根を圧迫して炎症が発生し、神経の支配領域に痛みやシビレなどが発生します。そして姿勢によって髄核が神経根部を圧迫するかないかで、痛みが発生(悪化)するか、消失(軽快)するかが決まります。

そして圧迫が解除される姿勢を維持しておけば、神経根の炎症と腫れが引いて、痛みが軽減して行き、やがて治ります。つまり痛みが出ていない時間は治癒機転が働いている時間帯ということなのです。そしてヒーリングポジションは他人に聞いても教えてもわかりません。しかし個人で異なりますから、自分の体と相談して、一番痛くない姿勢、または、全く痛まない姿勢を見つけそれを維持することが、それがヒーリングポジションです。

②ヒーリングモーション・これは痛みや症状を出さずに出来る運動の方向や、あるいはその方向へ動かすと気持ち良くなる動作をヒーリングモーションといいます。

具体的には気持ち良いストレッチ体操や、アイソメトリクス・ストレッチング(関節が動かない筋トレ)などです。これは循環障害に陥って病んでいる組織が、痛まないように動かすことで循環や排泄が改善し、老廃物や痛み物質が患部から除かれ、最終的には腎臓から尿として排泄されます。この積極的に治癒機転が働き出す動作のことをヒーリングモーションと言います。もちろんやり過ぎてはいけませんが、適量にとどめればかなり有効です。

③ダメージポジション・これは病状を悪化させる姿勢のことです。

痛みを発生している組織には損傷や炎症、循環障害などがありますが、運動器疾患では物理的にこの部を刺激すると痛みが発生したり、増強したりします。

④ダメージモーション

痛みを誘発した増強させる姿勢のときは、損傷口を悪化させているわけで、いわば再受傷をしていることですから、まず症状が悪化したり長期化して治らないに決まっています。人間はしばしばこの治ったかどうか、あるいは少しはよくなったかどうかの試しの動作としてやってしまいます。

⑤ダメージモーション

痛みを発生させたり、増強させる動作のことです。わたしたちは安静にしていれば痛まないのに、ある種の動きやその方向によって痛みを感じることがあります。それは、その動作のときに損傷した組織を刺激していることから痛みも出るし、慢性化もして行きます。

●Rest(レスト)=安静、患部を動かさないこと●Ice(アイス)=冷却、氷水で冷やすこと●Compression(コンプレッション)=圧迫、包帯などで圧迫すること●Elevation(エレベーション)=挙上、患部を心臓より高い位置に保持すること。

このRICEは、打撲、ネンザ、骨折など、多くの怪我に自分で出来る有効な方法です。(つづく)

張 主

財政破綻は真っ赤なウソ

稲毛新聞論説委員 入野 守雄

平成7(1995)年に村山内閣で国会で、「財政破綻する」と宣言した。

そのルーツは昭和20年(1945)連合国マッカーサー司令長官(GHQ)が東大など全ての大学に共産主義者を押し込んだ日本国家弱体化政策である。

昭和58年(1983)に早大卒の経済評論家、森木亮は2年後の昭和60年(1985)に「国の借金が1000兆円が1500兆円に増えて日本財政は破綻し円は暴落する」と喧伝した。

事実は国の借金が1000兆円を超えても破綻せず、円も暴落せず、ドル250円が109円の円高になっている。

森木亮は今日までマルクス経済学に魂を抜かれ、精神異常者の如く財政破綻を35年間も言い続けた。

彼は平成22年(2010)長谷川慶太郎氏の共著で、「無策あと1年で日本国債は紙屑になる」を出版した。

8年経過したが紙屑本を敵国とする国連の者である。

マッカーサー元帥の呪縛で日本人の心は洗脳され、東大経済学部教授の吉川洋、伊藤隆俊、伊藤元重、早大卒高橋進、慶大卒竹中平蔵らは日本を敵国とする国連の手先、彼らは安倍内閣の政治家のパーティーでバーとなり、テレビ、新聞で「財政破綻を主張し、国民は洗脳された。

共産主義の日経は消費税増税時に企業は増税分を価格に転嫁するなど企業を倒産に追い込む、更に製品が売れないのは消費者が買いたい世界2位で良いと予算を削減させ、支那世界1位にした人物であり、防潮堤は必要なと予算を削減させ、東日本大震災で、国民は津波被害にでも伸ばして姿勢よく返していないと治らないのではないか。あるいは足を引きずると楽なのに人目を気にして痛みを我慢して、わざと普通に歩く人間だけは完全な脳の判断を優先するから間違ってしまうのです。ゲガにはRICE(ライス)とは、次のことを意味します。

静、患部を動かさないこと●Ice アイス=冷却、氷水で冷やすこと●compression コンプレッション=圧迫、包帯などで圧迫すること●Elevation エレベーション=挙上、患部を心臓より高い位置に保持すること。

このRICEは、打撲、ネンザ、骨折など、多くの怪我に自分で出来る有効な方法です。(つづく)

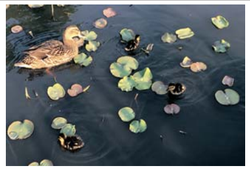
千葉公園の真鴨の親子
雛がカラスの餌食に

千葉公園の中の一角「まぁ可愛い」と公園を散歩する人たちが歓声をあげる池がある。

6月頃になると真鴨がここで巣作りをして雛が生まれる。

しかし、蓮池の中で遊ぶ真鴨の親子が美しく咲く池(通称 蓮池)がある。このため何十年ぶりに真鴨が雛を羽生れ3羽が餌食にされ、5月1日の朝現在で、5羽しかいなかった。

周辺にカラスが数羽飛来しており、鴨の雛を狙っている。見物客があるご婦人は「公園事務所はキチンと雛を守る対策を立てて欲しい」と語った。



蓮池の中で遊ぶ真鴨の親子

暑さ対策も地元の工事店

稲毛区小中台町・㈲マイケン

今年の夏は平年以上の猛暑が予想されています。そんな暑い夏を快適に過ごすために「節電塗料」と「インプラス」がおススメです。

「節電塗料」は屋根、外壁、窓ガラスに塗るだけで強烈な太陽から室内を遮熱。前年比40%節電の実績があります。「インプラス」は(二重サッシ)はある窓に樹脂製の内窓を付けるだけで暑い外気を遮断します。(外気の影響を受けにくいため冬の寒さも和らげてくれます。)

暑さ対策を考えているお客様と取引先と私社を支えて頂いたお客様と取引先と私の為に色々なもの供給してくれる社会の人に感謝です。

ふと思うに感謝の気持ちが出てこないものが二つありました。72年間吸い続けた空気と36年間お世話になっている我が女房です。いつも側にあるものはあって当たり前なのでなかなか改めて感謝の気持ちが湧かないのでしょうか。

これからは肺の中に入ってくる美味しい空気と女房の回りの世話をしてくれる奥さんにも感謝です。

※連絡先・千葉市稲毛区小中台町1201~14
☎043-207-7122

問題は解決したと虚偽の電話
自衛隊、パワハラも隠蔽

上司の自衛官の部下の自衛官に対するパワハラの通報を受けた自衛隊が、そのもみ消しと隠蔽に走った事実が明らかになった。

被害自衛官からの相談を受けた千葉市内の男性が、航空幕僚監部に被害を通報したところ、航空幕僚監部は直ちに被害を受けた自衛官が所属する中部地方の隊に連絡した。ところが隊は、隊の責任者の面前で被害者の自衛官に千葉市内の男性あてに電話をかけさせ、「問題は解決した」と虚偽の内容を伝えた。

この自衛官は長期間にわたり休暇を与えられなかったり、退職届の強要や、資格試験不合格に対する暴言を日常的に受けており、パイロンダーで頭部を殴打されたことから、思いあまって知人の男性に相談したという。航空幕僚監部には直ちに隊に調査と善処を指示しているが、隊は被害自衛官を守らなかったばかりか、加害自衛官に対して不用意に事情聴取したことから、加害自衛官が被害自衛官に対してかけねばならない。虚偽の電話をかけさせてまで終わったことにしようとするあたりは悪質であり、この幹部自衛官の認識の甘さはあり得ないレベルであるかだ。

上下関係が絶対の組織である自衛隊におけるパワハラの被害感情は一般社会のそれとは感じる圧力の程度も違うだろう。だからこそ通報窓口を設けて速やかに風通しをよくしようとしたはずではなかったのか。一次被害の加害自衛官は異動が決まったらいかも、もみ消しと隠蔽に図った幹部らはそのままである。被害の実態の解明と、隠蔽工作の事実について、しっかりとした調査を行うべきだ。

さらなる暴言を吐くなどの二次被害を呼ぶことなった。また別の上司はこの被害自衛官の仕事が遅いことを理由に徹夜勤務を命じ、一睡も許さないという考えられない事態を呼び起こしている。

この被害自衛官に対する隊全体の何らかの思いが感じられるがそれが、一次被害、二次被害、別の被害とパワハラを連続して誘発している可能性が捨てきれない。そうなると、自衛隊全体の問題と認識して対処せざるを得ない。

レッドブル・エアレース開催

5月26日(土)・27日(日)幕張海浜公園で

究極の三次元モータースポーツ「レッドブル・エアレース・ワールドチャンピオンシップ」の2018年シーズン第3戦が5月26日(土)、27日(日)に千葉県立幕張海浜公園(千葉市美浜区)で開催されます。

千葉大会は2015年に初開催し、今回で4年目を迎えます。これまでの3年間でのべ約30万人が来場し、世界各都市で行われているレッドブル・エアレースの大会の中でも最大規模を誇ります。その人気の理由のひとつが、日本人唯一のレッドブル・エアレースパイロット室屋義秀選手。2016年の千葉大会でキャリア初優勝。2017年の千葉大会で二連覇して、大勢のファンを大興奮の渦に巻き込み、その勢いのままついに自身初のワールドチャンピオンに輝きました。

2018年の千葉大会は、そんな室屋選手の勇姿を日本の空でもう一度見たいという、日本全国から寄せられた多くの声援を受けて開催が決定いたしました。

観戦チケットはすでに30万、20万円等の高額席は完売、現在、Aエリア8千円、5千円席は若干残っています。

チケットのお求めはローソン、ミニストップ等のコンビニに備えているチケット発券機で予約し、レジで代金を支払うようになっています。

電話0570・550・799(平日11時~18時・土日祝10時~18)

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」 年間実績7,700件
セレモ
●天台穴川ホール ●稲毛駅ホール
●八千代台花見川ホール ●都賀駅ホール
●千葉寺駅ホール ●千葉駅北口ホール
セレモ 検索 www.ceremo.com/
0120-02-4444

相続・贈与・売買・会社設立
債務整理・成年後見等
お気軽にご相談ください
小沼一幸司法書士事務所
千葉市稲毛区小仲台6-14-4
サン稲毛ビル302号
☎043-287-1940

食糧庁長官賞 受賞店 のざわ米店
「玄きな粉」製造・販売
特許第3788794号
【日曜・祝日定休】
営業時間／9:00~19:30
千葉市稲毛区小深町127 ☎043-422-2517

大伸ばしプリント
ネガ・デジタルからのみ(A4、6切、W切、4W切)
5月20日(日)まで
2枚以上で20%OFF!
ハセベカメラ TEL043-251-8111 稲毛店 ロータリー 至千葉 JR稲毛駅

カウンターレディ募集中!
カウンターが中心のお店なので初めての方でも気軽に働けます
週2~3日アルバイト可◆20才以上◆委細面談
営業時間／PM7:00~AM1:00
パブスナック パピヨン
夜 ☎253-7885 随時 090-5751-8849
稲毛区小仲台2-6-1【JR稲毛駅東口】(担当/原井)

村松大の津軽三味線生演奏
各種ライブ 毎日やっています!
定番お料理付お一人様3000円~
お酒飲み放題!カラオケあり!
ライブキッチン 居酒屋 ちゃ太郎
きぼーる歩3分
中央区中央3-7-11(小川ビル2F)
http://www.cyataro.net ☎224-5983
営業時間／17:00~27:00(L.O24:00)【日曜定休】

カラオケ JOYSOUND
稲毛新聞持参で室料30%OFF!
稲毛で人気ナンバー1のカラオケボックス
お友達、家族、仲間で楽しく盛り上がろう!
♪ ♪ ♪
忘年会予約承り開始!
営業時間 /11:00~翌6:00【年中無休】
千葉市稲毛区小仲台2-5-7 GET'S ビル4F
JR稲毛駅歩1分 電話 043-290-0121

稲毛新聞配達員・営業部員募集
●稲毛新聞配達員・(年齢不問・健康な方)
毎月1回2~3日配布時間自由
募集地区=稲毛区(稲毛東・黒砂・緑町)
花見川区(花園・作新台他)
●営業部員・若干名
報酬=基本給+歩合給(要普通免許)
業務・稲毛新聞の広告取材活動
社保完備・日曜・祭日休日・委細は面談
千葉市稲毛区小仲台2-5-2 稲毛新聞社 問い合わせ電話043-256-4414

稲毛新聞読者感謝ディ 5月16日(水)10時~
1日遊んで1800円 ★満貫で50P+跳満80P+倍満100P還元!
◎のぶと会第9クール 5月15日(火)10時~ 5回戦得点上位者に景品あり 参加費2500円
4月の実績報告 32名の方々が楽しく遊びました。
第一位 渡辺(悦)様 840ポイント
第二位 本田 様 530ポイント
第三位 平山・関 様 510ポイント
最高得点 渡辺(悦)様 63000点
満貫 9回達成 本田様
他25名が満貫達成
跳満 3回達成 平山様
他12名が跳満達成
倍満 渡辺(悦)様・猪野様
役満賞 渡辺悦子様
※20年に一度の国土無双13面待ち達成。
賭けない・飲まない・吸わないで麻雀
健康麻雀の王様
Free Dial 0120-812-313
JR・京成千葉駅より 徒歩6分
千葉中央区登戸1-13-22シティS A棟206号
健康麻雀の王様 電話0120-812-313

空き家!! どうします!
リフォーム・賃貸
解体・売却
◆空き家対策無料相談会◆
日時 5月13日(日) 午前10時~12時
場所 千葉市文化センター9階
相談員は弁護士・司法書士・税理士・土地家屋調査士・一級建築士などです
一般社団法人 日本空き家空地対策協会
TEL043-307-7688 FAX043-307-7689
千葉市稲毛区穴川3-13-11 ヒルズ・AK101
E-mail:info@akikyou.or.jp

論壇
マスコミに煽動されるな

成田市 上田 真弓

森友学園の問題追及の判断でなされたと述べたが、こんな重大案件を地方検察庁の判断で決められるわけがない。

菅直人首相や前原誠司外務大臣など閣僚たちが相談して決定したと考えるのが普通だが、マスコミは誰が決めと指示したのかが海上保安庁の巡視船に体当たりした、菅直人首相の民主党政権なのか、日本の国益がかかった重大な判断を那覇地方検察庁の責任に相当の理屈をつけて、マスコミは批判しなかった。ビデオを公開して事実を明らかにしようと追及するマスコミは、ほとんどなかった。

海上保安官の一色正春氏が業を煮やしてユーチューブに映像を流してくれたおかげで、国民は中国漁船が体当たりしてきた真実を知ることができたが、一色氏は守秘義務違反で退職させられた。勇気ある行動で日本を守った一色氏に対する理不尽な処分に、異を唱えるマスコミはほとんどなかった。

自民党政権を潰すことは必死で、民主党政権では何も追及しなかったマスコミは、あまりにも偏りすぎていると。

あの時な民主党政権はビデオを国民に隠し続けたのか、今からでもマスコミは追及するべきだ。

今、森友学園問題で狂ったように騒いでいるマスコミほど、中国漁船衝突事件の時にはおとなしかった。自民党政権を潰すためには「何度」まで問題にして騒ぐ偏った思想のマスコミに、国民は煽動されてはならない。

安心価格!雅の家族葬
会員登録(無料)で祭壇一式20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール JR新検見川駅より徒歩4分
幕張本郷ホール JR幕張本郷駅より徒歩5分
習志野ホール 京成大久保駅より徒歩3分
(株)雅セレモニーホール
0120-533-990

タクシー、ハイヤーのご用命は…
稲毛構内タクシー
本社☎279-1234(代)

誠実をモットーに地域社会に奉仕する
土地・マンション・売買・仲介
千葉県知事・第3588号
株式会社 ときや不動産
千葉市稲毛区小仲台6-2-16
☎043-253-0503(代)

優良霊園
いつでも求められる和泉家の4大霊園
●いずみ霊園 ●御成霊園
●千葉中央霊園 ●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
フリーコール 0120-148-237
安心と信頼 心のかよう墓づくり 創業130年
全優石 全国優良石材店 認定店
和泉家 いずみや
株式会社 和泉家石材店 千葉営業所/若葉区多部田町

実績と信頼を誇る
総合葬祭式場
Prayer
プレア稲毛ホール
千葉市稲毛区小中台町356-13
24時間年中無休
0120-00-4422

家族葬のセクト
セクト
セクトで検索 http://www.sousai-sect.com
千葉市斎場でのお葬式はセクトへ
■千葉市斎場 千葉市緑区平山町1864-1
■セクト・シティーホール都町 千葉市中央区都町3-21-2
■セクトハウスおゆみ野 千葉市中央区生実町2249-1
■セクト・シティーホール都賀 千葉市若葉区都賀2-9-16
0120-00-5564

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp