

# トウトウトウで行く薬師台一周の旅 報告

Let's Go!



みなさん、覚えていますか?令和5年おさじ1月号の特別企画「トウトウトウで行く薬師台一周のドライブ」。お陰様で桜が開花している時期に当選者3組の皆様とトウトウトウでのドライブを実施できました。当選は可愛い小さいお子様とご家族、また同僚という元気な女性3人組。運転手は編集長自らハンドルを握り(慣れないトウトウトウと薬師台に試運転を重ね免許皆伝)ました。寒さや

雨降りもありましたが、なんとか屋根付きトウトウトウで桜満開スポットを快走し、ドライブ中は皆様と楽しい会話や談笑が出来てとても素敵な時間を過ごせました。あらためてご参加いただけました皆様へはご応募ご参加頂き感謝申し上げます。



## わんぱく相撲 断田場所 活動報告

今回、私たちは救護班としてわんぱく相撲をサポートしました。4年ぶりの開催にわんぱく力士も来場者も大盛況!!わんぱく力士の純粋で真剣な意気込みは会場を包み込み、白熱する取り組みは感動の嵐。数名の負傷者も軽症ですみ、無事に大会をサポートできたと思います。また、『お医者さん体験』『マッサージ体験』も出展、大勢のお子様や親御さんにご参加頂き、地域のみなさんと有意義で楽しい交流ができました。



## 自慢の!



仕事に役立つような資格から趣味の資格まで。スタッフの自慢&おもしろ資格をご紹介します!

**運営本部 宮川 江里**  
**アマチュア無線技士4級**  
 機械大好き!ってワケではないんです。20代の頃、勤務先で企業研修をする部署にいたとき、プログラムの「野外活動」で無線を使うので取得せよと命じられました。研修が夏休み期間中だったので、機械好きっぽい小学生たちに囲まれながら授業を受けたのが新鮮でした。実際に山で使っていると「俺、ちょっと腹へったんだけどよ!」「じゃ、次のサービスエリアによるか〜?」という、トラック運転手さん同士の会話を受信することもあって面白かったですね。

**こんどう整形外科 総務 小口 直樹**  
**ドローンパイロット 2級操縦士**  
 ドローンの免許は前職の建物損害鑑定の際に建物を空撮する為に取得しました。この資格は国交省に事前飛行申請し飛行区域であれば山や川や海、プライベートでも自由に空撮を楽しむことが可能です。今は国家資格になり、規制も厳しくなったりでドローンを飛ばすのに手間が掛かりますが、時間に余裕が出来たら出掛け先で空撮にチャレンジしたいと思っています。ちなみに、ドローン1機15万円

# 新 おさじ編集部 MEMBER の紹介

会報誌「おさじ」の編集部員が新しくなりました。新メンバーの意気込みと旧メンバーからエールをもらいました!



**編集長 苅田 学**  
 この度、おさじ編集委員長を続投することになりました苅田(こんどう整形外科事務長)です。今回の新編集委員も前回に増して個性的で頼れる強者達で編成されました。このメンバーで読者の皆様・スタッフ・全ての関わる方々へ、イキイキと元気になる『おさじ』を創り、より多くの方々に笑顔にしたいと考えております。是非、ご期待下さいませ。

**副編集長 中谷 健**  
 以前からおさじを担当しております、おはなぽっぽクリニックの中谷です。今回は副編集長に昇進?しまして、引き続き皆様に、表の顔や裏の顔など様々な角度から泰大会の魅力を発信していければと思っております。よろしくお願いいたします

**鈴木 歩未**  
 今回、おさじメンバーに加わりました鈴木です。入社した当初から、この広報紙おもしろいな~と思っていました。そんな時、メンバー募集の知らせを受けて立候補しました。まだまだ分からないことだらけですが、日常の楽しみの一つになるような紙面を作っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします!

**坂本 健一**  
 この度、第3期おさじメンバーに参加することになりました。現在、泰大会には100名以上の職員が在籍し、様々な個性が集まっています。それぞれ個性を輝かせ、地域の皆様に照らす(TERRACE)べく努力しています。魅力ある職員や泰大会の取り組みをご紹介しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 旧MEMBERの紹介

**藤間 雅己**  
 大変な事も色々ありましたが、楽しい事もいっぱいありました。YouTubeの撮影は朝早くで大変でした。でも作った物が皆さんの手に渡り反応が帰ってくるのが嬉しかったです。3期は3期のおさじを作り皆さんを楽しませてください。

**福島 佑一**  
 おさじ編集委員会開設当初より参加していた陽だまり鍼灸マッサージ院・福島です。始めは手探りでなんとか形にしていた物が色々な方たちの協力のもと、ここまで続ける事が出来ました。担当からは外れてしましますが、一職員として今後もおさじの力になりたいと思います。

**森下 潤**  
 突然の指名により前任者からのパトタッチ、気が付けばほぼ初期メンバーになってました。大変だったことや嬉しかったことは割愛して、これからは陰から新しいおさじメンバーをサポートしていきます(本当に?)

**八木 昂平**  
 5年ほどおさじ編集に携わらせていただきました。何もわからない中ではじまりましたが、徐々に意見が出せるようになってきたり、提案した企画が形になる楽しみを感じました。これから編集に加わる方達には、新しい切り口や試みで楽しい紙面を作りたいと思います。陰ながら応援しています。



医療法人社団 泰大会  
 令和5年 7月号  
 VOL.28  
 おさじとは?  
 江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。





# 暑いのに寒い?!

## 冷え性トラブル特集



冷え性は寒い季節だけに起こる症状ではありません。気温の高い夏でも、冷え性に悩む人が増えています。冷え性ではないと感じている人も要注意。たかが冷え性と思わずに原因と対策を知って改善しましょう。

### 冷え性とは?

からだの他の部分は冷たさを感じないのに、特定の部分だけ不快な冷たさを感じる。頭痛、めまい、のぼせ、下腹部痛、不眠症、などを起こすことが多く、さらに、便秘や下痢、食欲不振になることもあります。

### 原因は?

- ◎貧血、低血圧、ホルモン分泌障害、など
- ◎冷房が当たる、冷たいものの食べ過ぎなどで血液循環、内臓の働きが落ちる
- ◎冷えた室内、暑い外との行き来で自律神経の乱れ

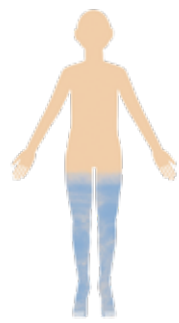
### あなたはどのタイプ?

自分の冷え性のタイプを知り、セルフケアを行いましょ。



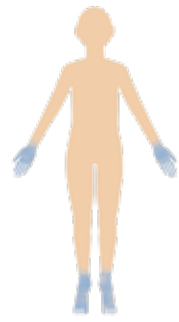
### ☑ 下半身型

腰から下の下半身が冷える。お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる血行不良が原因。いわゆる「冷えのぼせ」の症状を起こすことも。加齢とともに起こりやすい。



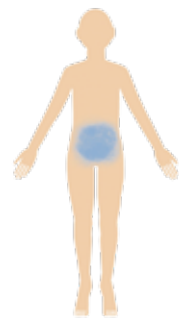
### ☑ 四肢末端型

食事の量が少ない、運動不足などの生活習慣によって交感神経が過剰に働き、手先足先の血管が収縮して起こる。10~20代の女性に多い。



### ☑ 内臓型

主に交感神経の働きが弱いことが原因で起こる。手足は温かいが、下腹部や二の腕に冷えを感じたりする。お腹を下したりする症状を伴う。



## Self care <おさじが伝える オススメセルフケア>

### Self care 01



適切な入浴は冷えの予防や改善に効果あり! 38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかることで、自律神経の副交感神経が優位になり、手足の抹消血管が拡張し全身の血流がよくなります。また、浮力と水圧によって足腰などの筋肉の緊張が緩み、血流が良くなり抹消まで血液が行き渡るので、冷えやむくみの改善に効果があります。お湯につかる時間は10分間くらいを目安に。

### Self care 02

#### ふくらはぎエクササイズ (踵の上げ下げ)



- ①肩幅に足を開き姿勢を正します
- ②壁や棚に手をつけて、体を安定させます
- ③かかとを浮かせ、つま先立ちを2~3秒キープ
- ④ゆっくりと元に戻します

①~④を繰り返します  
10回1セット、1日3セットを目安にやってみましょう!



#### Challenge

段差を活用すると、平面で行うよりもさらにハードになります。物足りない方はチャレンジしてみましょう!

### Self care 03

**ツボ押し、温め**  
(湧泉、三陰交、太衝、命門)  
押す強さは気持ち良さを感じる程度に押すのがいいです。

ゆうせん  
〈湧泉〉



さんいんこう  
〈三陰交〉



たいしょう  
〈太衝〉



めいもん  
〈命門〉



## オススメ 食材

冷え性に効く食材を食べて体の中からセルフケア!

### 薬味野菜

しょうが、にんにく、しそ、ねぎ



### 根菜

だいこん、かぶ、にんじん、かぼちゃ



### 芋類

さつまいも、さといも、じゃがいも



**ビタミンE、ビタミンB1** 手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。

【ビタミンE】…うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油 【ビタミン B1】…豚肉、玄米、そば、大豆

**ビタミンC** 寒さによるストレスを和らげ、毛細血管の健康を守ってくれます。

【ビタミンC】…柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ

## オススメ 漢方

個人の体質や症状にあった薬を選ぶことが大切です。処方をご希望の際は医師にご相談ください。

うんけいとう  
温経湯

とうきしゃくやくさん  
当帰芍薬散

かみしょうようさん  
加味逍遙散

けいしぶくりようがん  
桂枝茯苓丸