

ジョイント

J O I N T

vol.52

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

歌って 笑って 動かして

音 楽を聴くと、私達は気分がゆったりし、それを知っている歌の場合は時々歌ったりもします。また、楽しい歌を聴くと自然と明るい気分になり、時には体を動かしたくなります。今回は「歌って 笑って 動かして」と題して歌うこと、笑うこと、身体を動かすことが、私たちの身体にどのような効果をもたらしているのかを考えていきます。また「元気いっぱいギター弾き語りショー」と題して開かれた第126回健康教室の様子とインフルエンザについての特集も掲載しています。

音楽がもたらす効果

「音楽は人をリラックスした状態にする最適な刺激である」と言われています。

本人が聴きたいと思う音楽の場合には、聴く音楽の種類に関わらず、どんな音楽でも共通して、身体の緊張が解け、体表面の毛細血管が拡張して皮膚の温度が上昇し、かつ筋肉がほぐれることが証明されています。

また、刺激的な音楽は、心身ともに興奮させます。反対に鎮静的な音楽は、心身の興奮や苛立ちを沈める効果があります。

その他、気分転換、ストレス発散、交流を円滑にする、引きこもりの予防、うつ病や問題行動の軽減などが音楽療法の効果として上げられます。

笑うことがもたらす効果

笑うことでお腹の底から声を出すようになります。その結果、腹式呼吸を行っていることになり、腹筋や、横隔膜(おうかくまく)が鍛えられます。

また、好きなことを夢中になってやっているとき「脳内モルヒネ」という痛みを鎮める物質が発生し、痛みがなくなります。

また、笑い始めると、瞬間的に自律神経のうちの交感神経が働き始め、心臓の動きが活発になり、血流量が増え、血行を促進します。



運動の効果



体を動かすと次のような効果があります。

- ①筋肉がポンプの働きをして、血液の循環が良くなります。
- ②骨が丈夫になり、また筋肉の衰えを防ぎます。
- ③心肺機能が高まり、息切れしなくなります。
- ④高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療や予防に効果があります。
- ⑤体の調子が良くなり、風邪を引きにくくなります。
- ⑥体が軽く感じるようになり、疲れにくくなります。
- ⑦食事がおいしいと感じるようになり、よく眠れるようになります。
- ⑧ストレスの解消に役立ちます。

健康教室

平成18年10月24日火曜日、「元気いっぱいギター弾き語りショー」と題して第126回健康教室を開催しました。大阪府大東市の山野具則座長率いる「夢楽らいぶ一座」による出張ライブを行いました。音楽に合わせて元気いっぱい歌を歌い、体を動かしました。



歌って、笑って動きました。



みんなで大きく体を動かしました。



さあ、皆さん盛りあがってまいりましょう！



いいライブも
ありがとう

今日は参加してくれて
ありがとう



たくさんの方々が参加しました。



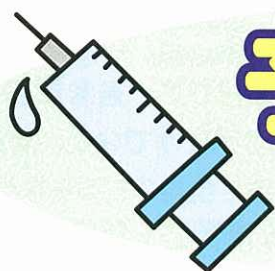
「夢楽ライブ一座」のみなさん

「夢楽ライブ一座」プロフィール

山野具則(やまの とものり)氏を座長とするバンド。2002年7月より出張・訪問出前ライブを開始。老人ホーム・福祉施設・病院・学校・ホテル・温泉・テレビ局・植物園・お祭り・美術館などあらゆるところで自分たちで作詞・作曲したオリジナル曲をギターで弾きながら歌い続けているグループ。

出張ライブは年々規模を広げ、平成16年には大阪市24区、17年には府内全43市町村で行う。夢は、紅白歌合戦に出場すること。

インフルエンザ特集



予防接種は お済みですか？

インフルエンザと風邪の違い

風邪とは、1つの病気を指す正式な病名ではなく病原体が鼻や喉、気管など呼吸器の粘膜に感染・増殖しておこった様々な症状(くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み・咳・熱・吐き気など)の総称です。

風邪は、「普通感冒」と「流行性感冒」(インフルエンザ)の2つに別れています。一般的に風邪と呼ばれるのは普通感冒の方で、インフルエンザは普通感冒と比較して格段に症状が重く、社会に与える影響が重大であるため区別されています。しかし原因は異なり、普通感冒の原因の多くは鼻に取り付くライノウイルスや喉を腫らすアデノウイルスなどで、インフルエンザの原因はインフルエンザウイルスです。

いつどのように感染するのか

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみなどが数メートルにわたって散らばり、それを吸入したり、唾の付いた所を触った手で口の周りを触ったりすることによって感染します。

日本での流行は、11月上旬頃から散発的に発生しはじめ、1月に入ると急激に患者数が増加し、1月末から2月上旬にピークとなり、4月上旬頃までには終息します。

予防接種の効果と副作用

予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくく、かかったとしても軽く済みます。効果は、予防接種を受けた約2週間後より出現して、約5ヶ月持続するので本格的な流行前、11～12月までの接種が望めます。また、ウイルスの型は変化するので、インフルエンザが流行するまでに毎年接種を受け、免疫力を高めておく必要があります。

接種回数は、13歳未満は2回、13歳以上65歳未満は1～2回(近年インフルエンザになった人や昨年予防接種を受けた人は1回でよいと言われています)、65歳以上は1回が目安とされています。ワクチンのまれな副作用として、針を刺した周囲が赤くなる、腫れる、痛くなるなどの局所反応が起きますが2～3日で消失します。さらにまれに、身体の熱が上がる、身体がだるくなるなどの全身反応もあります。



インフルエンザの症状



感染してから発症するまでは1～5日(平均3日間)です。感染力が強いのは発病後数日です。通常風邪と同様の、喉の痛みや鼻汁などの症状だけでなく、全身症状(頭痛・腰痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさなど)が強く、より高熱が出ます。熱は急激に上昇して1～3日には、体温が38度～39度からそれ以上になります。普通は1週間で改善しますが、肺炎などを起こし重症化する恐れがあります。

インフルエンザにかかったら？

インフルエンザの場合は発熱の為に体力を消耗したり、脱水を起こしやすいので安静にすること、栄養や水分を十分に摂取する事が必要です。又、風邪薬ではインフルエンザは治りません。インフルエンザにかかったと思ったらすぐに受診しましょう。また、鼻や喉を守る為にマスクを着用したり、外出後のうがい、こまめな手洗いをを行うようにしましょう。



次回の健康教室のお知らせ

12月5日火曜日13時30分～15時に開催します。テーマは、「健康のためのウォーキング講座(ウォーキングを楽しく続けるためには)」です。

講師にNPO法人大阪・関西歩け歩け協会の稲垣高子氏をお迎えして、ウォーキングの効用、靴の選び方や歩き方についてお話していただきます。

どなたでも参加できますので、皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>