

【近況報告】

蒸し暑い季節がやってきました。ジメジメ感で不快指数が急上昇です。子供たちや先生は、每晚何もかけずに寝ている状態です。私はきちんと布団をかけて寝ているものと思いきや、やはり何もかけずに寝ているらしいです。寝冷えに注意しなくてははいけませんね。



さて、先日、父が七夕のお飾りを作ってきました。短冊の願い事には「孫と一緒に遊びたい」とあります。去年の今頃、父はまだ入院中でした。笑可は生まれたばかりでした。そして一年が経ち、笑可は両足を地につけて歩けるようになりました。おじいちゃんのそばにはお菓子をもらって食べています。愛梨はおじいちゃんと手をつない

で「靴が鳴る」のおうたを歌うのが大好きです。

子供たちの成長は早いものです。しかし、父は調子の良い日もあれば悪い日もあります。なかなか思うようにいかない時の父の気持ちは、さぞかし残念な事だと思います。焦る気持ちはあると思いますが、お父さん、孫たちはまだまだおじいちゃんに教えてもらうことがたくさんあります。ゆっくりでいいから一步を大切に何事にも意欲的に取り組んでいてもらいたいです。

七夕ではありませんが、明日の父の天気予報が晴れですように・・・

【お知らせ①】

◇7月11日（土）・12日（日）五郎兵衛やかたに於いて笛木紫泉氏の書道展が開催されます。

多数の皆様のお来館をお待ちしております。

◇7月20日（月）・31日（金）は、休術とさせていただきます。

【健康お役立ち】

「先生、わたし足がよくつる（こむらがえり）んですけど・・・」そんな会話を何度も聞いています。

不意に襲ってくる『こむら返り』、その痛さに思わず歯を食いしばった経験、一度や二度ではないと思います。

今回は『こむらがえり』について調べてみました。

こむらがえりは就寝中に足を伸ばした時や過度に筋肉を使った時、また、糖尿病や肝疾患のある人、高齢者や妊娠中の人などに起きやすいのだそうです。

原因は神経ではなく筋肉固有の問題があると言われてはいますが、特定には至っていません。

ただ、水分不足や筋肉の過労、電解質のアンバランスが原因ではないかという説もあります。

これからの季節、汗を多量にかいた時などは要注意ですね。汗と一緒にカリウムなどのミネラル分を失いやすく、低カリウム血症に陥り、こむらがえりがよく起きるといった状態になってしまうようです。こむらがえりを予防するためにも野菜や果物、海藻類、牛乳や小魚など、バランスよく摂取することが大切です。また、筋肉代謝に重要な成分（ビタミンB1）が含まれている卵や豚肉、ぬか漬なども食べるように心がけてみてはどうでしょうか。

スポーツドリンクで水分や電解質を補給することも必要だそうです。そして、眠る前には軽いマッサージやストレッチをするのも効果的だと思います。



それでもこむらがえりが起きてしまい、翌日まで痛みが残ってしまった場合には専門家にケアしてもらうのも方法かと思います。

【作品紹介】

久々の作品紹介です。

みなかみ町湯宿温泉にお住まいの「森下 敬さん」の作品です。

『つゆぞらに 心晴れない 我が娘 親の傘には はいってね』
娘がご機嫌ナナメの時に作った作品だそうです。

