

店頭から「こんにちは」

第6回

暑くてもお勧めのアイテムあり 一輪車で転んだとき 血流をよくして回復を



宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師
プロフィール / 1976(昭和51)年、東北
薬科大学卒業。78(同53)年、同大学大学院修士課程修
了。'87(同62)年、薬学博士学位。
地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。

みやがわとしじ
宮川季士先生

運動不足解消と、スキーができない夏場のトレーニングとして、毎朝、一輪車を。ただ、倒れてしまいました…。

転んだときは大丈夫
しかし、夕方から…

わたしが一輪車を始めたのは、26歳のころのこと。小学校の教育にまだ導入される前だったので、一輪車といえば、サーカスで見られなかった乗り物でした。

今では一輪車がバランスの訓練にいいと、ほとんどの小学校に一輪車があります。



悠々と

20歳代の人に一輪車のことを話すと、小学校のときによく乗っていたという人がいます。大人用の一輪車で試してもらうと、ちゃんと乗れるのです。からだが覚えたものは、ブランドがあっても結構乗れるものなのです。

わたしは現在も毎朝、薬局開店前の30分くらい、一輪車のトレーニングをしています。

あるとき、練習場のアスファルトの目地に生えていた草の上に一輪車で乗り、スリップして、右手を伸ばした状態で地面に手を着いてしまいました。幸い、打撲も、すり傷もなく、そのと

きは痛みはそれほどもなく、一輪車に乗って帰ってきたのです。

ただ、夕方から痛み出し、近くの整形外科へ。レントゲンを撮り、骨折はないとのことでした。とはいえ、1週間経って、痛みがますますひどくなってきたので、今度はMRIを撮影。

結果、筋肉や靭帯に損傷はなく、けんぼう かつえきほうえん肩峰下滑液包炎という診断名がつかまりました。

指圧名人からは「すぐ治る」言葉が

医師からは、「局所麻酔薬の注射で、痛みはとれますよ」と説明されたものです。「昔、スキーでケガをしたとき、止血剤の注射でシヨックを起こしたことがある」とお話ししたら、湿布薬だけにしておきましょうということに。

私は、病気もケガもできない、からだなのです。

そこで、指圧の名人がいるという指圧治療院へ行くと、「こんなのですぐ治るよ」と。

さすがに2〜3回では治らなかったものの、4回目くらいから急速に回復してきました。

湿布薬は使い方を間違っていると、患部の血流を悪くすることがあるともいわれています。指圧の名人は、特にそれを感じること。

「使い捨てカイロを貼って筋肉の血流をよくすれば、筋肉も緩み、強ばりもとれるもの。リンパ液の流れもよくなるので、夏でも我慢してカイロを貼りなさい」

そう、指導しているそうです。名人の言葉どおり、10回も通わないうちに見事に完治しました。今ごろ、天国から、「今だからいいよ」と微笑んでおられることでしょう。