

## 割引をうまく活用すれば

どこへ行くにも軽自動車で、自分で運転して出かけていたという80歳になる女性。

車検が迫っているので考えた答えが、運転免許証の自主返納。その手続きのために、「運転免許センターまでバスを乗り継いでいくのも大変だ」とこぼしておられました。

昨年、知人が警察署でその手続きを完了して、運転経歴証明書を取得されたのを聞いていたので、「近くの交番じゃなくて警察署で手続きができますよ」と教えてあげました。

そして、運転免許証の自主返納した人に対する特典は、各自治体によって違いますが、例えば、タクシーの割引、メガネや補聴器の割引などがあります。

運転しないが身分証明書代わりに運転免許証を更新するという人もいますが、そうした割引をうまく利用すれば、身分証明書の代用にするよりいいのでは？

## 『ゴキブリ体操』の勧め

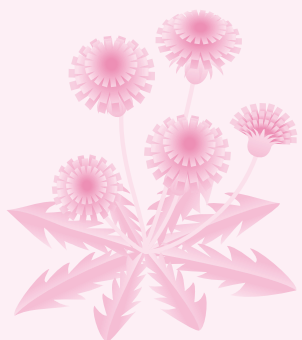
さて、この女性。移動手段はバスなどの公共交通機関に変えざるを得ません。

今まであまり歩かなかったのが、急に歩数が増えることに。

その結果、筋肉痛だけでなく、くるぶしの関節に違和感が出てきました。原因がハッキリしているので、患部をしっかりマッサージし、冷えないように。そして、歩行距離を少し減らすことをアドバイスしました。



「店頭から「こんにちは。」 第171回」  
「少しづつストレッチを行うとラクに不調を乗り越えて楽しい毎日を」  
「免許を返納して、急に歩く量が増えた高齢の女性。筋肉痛に加えて、くるぶしの関節にも違和感が出てきたといいます。」



気温が下がると家から出るのがおっくうになります。どうしても運動不足になりがちです。そんな人は朝起きたときに痛みがひどくて、歩くのも大変。寝ている間は寝返りぐらいしか、からだを動かすことがないので、関節や筋肉の周囲の血流が悪くなります。

すると関節の動きが悪く、さらに筋肉の柔軟性がなくなり、近くにある神経を圧迫して痛みが出る場合も。筋トレというと大げさなので、『ゴキブリ体操』のようなストレッチを少しずつでも毎日やっていると、ラクになるようです。

また、60歳代の女性は、肩の痛みがあるので、整形外科に行ったら手術することに。そのための検査をしていたら不整脈が見つかり、手術は延期となりました。

48時間装着して不整脈を調べるホルターでかぶれたりして、泣きっ面に蜂状態。手術が延期になった期間に、「ストレッチをやって痛みをラクにしましょう」とお教えしました。

このように年齢を重ねていくと、さまざまな不調が出てきます。何とか乗り越えて楽しい毎日が送ればいいですね。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表  
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ

宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)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。「冷えに気をつけて保温を心がけましょう」

