



新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって再興、希望の年と成ることを祈念致します。

昨年は日本の歴史に永遠に記録される東日本大震災が起こりました。

災害発生時の被災者の冷静な秩序ある対応は全世界から賞賛されました。そして自己の安全も図らず職務を全うし犠牲になった多くの人たちがおりました。

敗戦後、日本人は物質的豊かさのみを追い続け、心の豊かさを軽んじてきました。法に違反しなければ何をしてもいいという風潮がありました。大震災は図らずも、物質的な豊かさよりも家族との絆や社会とのつながりの大切さを思い起こさせました。

11月に新婚早々のブータンのワンチュク国王がジェツン王妃を伴って日本を訪問され、国会での演説や被災地訪問で日本人に希望と勇気を与えてくれました。

ブータン国はインドと中国に挟まれたヒマラヤの国で、九州くらいの面積に70万人が暮らしています。日本では生活の質の指標として国内総生産（GDP）が常に示されてきました。しかし、ブータンでは物質的豊かさを示す指標ではなく、こころの豊かさを示す国民総幸福（GNH）が指標とされています。生活全般に対する満足度調査では、満足していると答えた人の割合はブータンでは61.2%、日本ではわずか10.3%だったそうです。

日本でも国内総生産（GDP）などの経済統計では表せない国民の「幸福度」を測る指標を作るようです。政府も、家族の絆や社会とのつながりが国民の幸福観に大きな影響を与えることに気づいたようです。

しかしながら政府が参加に前向きな環太平洋連携協定（TPP）は、日本の伝統的な相手を思いやりお互いに助けあう社会生活を崩してしまうおそれがあります。日本は資源がないので輸出産業が経済的発展のためには必要であることは分かります。だが、自動車産業の利益のために国民の安心安全の基本となる医療や食料を他国に任せて良いのでしょうか。

昨年の尖閣諸島問題で日中関係が険悪になったときに、中国がレアアース（稀少金属）を禁輸して日本に圧力をかけ大変な状況になりました。また、タイ大洪水もタイに進出した日本企業に多大な損害を与えました。他国に生命線を握られる事が如何に危険であるか分かります。

アメリカは以前から日本に対して医療市場の開放を要求しています。医療も農業と同じで国民の安心安全のために絶対に外国とくにアメリカに譲れない問題です。アメリカの医療は民間保険会社が支配しているために経済的弱者は十分な治療を受けられません。営利企業が病院を開設出来るようになると利益のでない医療は行われなくなります。国民皆保険は崩壊し、50年前のように医療を受けられない国民が多くなります。他人事ではありません。すでに3万人以上の子どもが無保険者になっているのです。

環太平洋連携協定（TPP）はアメリカの要望がどんなものか、日本はアメリカに何を要求するのか国民に知らされないまま進められています。TPPが本当に国民総幸福の増大に寄与するものと国民が確信し納得出来るまで参加は控えるべきと思います。



理事長 小松 満



腰痛体操



腰痛体操には色々なやり方がありますが、今回は腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの腰の悪い方が行っても安全な腰痛体操を紹介します。

ルーのトレーニングと呼ばれる腹筋の運動で、下の写真のように

1. 両膝を少し曲げて仰向けになる
(痛みで仰向けになれない方は、安静にしているのが一番です。
仰向けに寝れる様になってから行って下さい。)
2. 両手をおなかの上に置く。
3. おへそをのぞきこむように頭を上げ、6秒間息を吐き続けます。



10回1セット、朝夕2セットから始めてみて下さい。
慣れてきたら少しずつ回数を増やして下さい。

長期間コルセットを付けていて外せない方も、この運動を続けることでコルセットを外すことも可能になります。



※ この運動をしてみて腰痛や下肢痛（足の痺れなど）が悪化する場合は、運動を中止して下さい。

院長 中島 宏

年男&年女 に聞きました。



皆さんは、「一休さん」というアニメ番組があったのを覚えていますか？
日々の生活の中で、忙しくて時間に追われてくると、少しずつ気持ちに余裕がなくなってしまう。
そんな時こそ、時々立ち止まって”一休み”する意識をもちたい。
まずは、忘年会の景品でもらった自転車で、周囲の景色を見ながら走ってみようかな。
新しい発見があるかも・・・

看護師 伊藤 範子

今年はどうな一年に
したいですか？

年男・年女は色々な説があり、吉と判断されたり凶と判断されたりします。

昨年は色々ありましたが、周囲の人の支えもあって乗り越えることが出来ました。
今年、周りの人を支えられる様に成長する年にしたいと思います。

事務次長 北澤 仁

昨年は、東日本大震災・台風と災害があり、人と人との「絆」を強く感じた1年でした。

今年「辰年」。「童年」とも言えますか？
上昇の年になれるよう笑顔を忘れず、「絆」をより感じながら1日1日頑張っていきたいと思います。

P.S. 今年で〇回目の年女。とうとうおばあちゃんです。

(まだまだ気分は30代ですが・・・)

看護師 小坪 明子

