

蒔かぬ種は生えぬ

コロナワクチン騒動でむすび通信の発行が遅れてしまいました。（敦賀の細道の方もなかなかどこにも出向くこと出来ていません。）

さてコロナワクチンですが一応敦賀市では7月中（一部8月上旬にかかります）に65歳以上で希望されていた方々の接種が終わる予定です。5月中旬から接種が始まりました。当初はワクチンの供給に不確実感があり、新しいワクチンで医療機関での個別接種、きらめきなどでの集団接種とも一人にどれくらいの時間がかかるかわからない、又万が一の副反応対応に余裕を持たせるなどで予約人数を多く取れなかったこと。さらにはコールセンターでの予約がスムーズにいかなかったこともあり、多くの皆様から予約を取れないとお叱りを受けました。徐々に慣れたことや、菅総理がワクチンは十分ある65歳以上は7月中にという掛け声をかけた事、予想以上に多くの方々が接種を希望されていることもあり、個別接種・集団接種とも一気に予約人数を増やした結果7月中には65歳以上の方々の2回目の接種を終えることができる体制を整えることが出来ました。7月中旬からは64歳以下の方々の接種が始まる予定となりおり接種券も6月中に送れる予定となりました。むろん64歳以下の方々の接種が早まったのは菅総理が10月～11月には全国民接種を終えるとの発言があり、それを受けた菅総理の影響力が強いとされる総務省が各自治体に圧力（？）をかけたからでしょうか？

（交付金の関係で逆らえない）敦賀市からも各医療機関にさらなる協力の要請がありました。その結果接種人数を増やし、集団接種の出務もさらに増やし、集団接種においては夜間の接種の出務を決定するなど協力してきました。菅総理の発言に応えるということではなく、皆さんの命を守り日本経済を回復する為64歳以下の方々へのワクチン接種が非常に重要であると考え体制を整え11月中には終わられる体制を整えました。（6月中旬）

しかるに7月～9月にかけてファイザー製ワクチンの供給が5～6月と比べ減るといふ契約になっており、これまでの様には市町村にファイザー製ワクチンが入ってこないことが分かり（6月21日頃）市と協力して接種可能数を増やしてきた努力が無駄になる恐れが出てきました（6月23日）一方で国は大企業や県に大規模接種をするように呼

びかけモデルナ製のワクチンを使用することとしました。大企業や県は努力して準備をしてきました。しかし又今度は、モデルナ製ワクチンは5000万回分（2500万人分）しかないの、既に申請が限界に近づいており大規模接種の申請を一時中止と言い出しました。

一体どうなっているのでしょうか？接種体制が整わないからワクチン接種が遅れているかの様に政府は言っていますが、体制が整えられるとワクチンの供給が先細りになるという。ファイザー社との契約がそうなっているとするならばどれだけ接種機会を増やしても接種がスムーズに早く終わる事などありえないのは自明の理ではないのでしょうか。ワクチン供給の真実を菅総理は知っていたのでしょうか？知っていれば10月～11月に終わると言っていたのはどういう事でしょうか？

ワクチンに関して今現在明らかなことは

1. これまでの様にはファイザー社のワクチンが入ってこない
2. モデルナ製のワクチンは大規模接種で使われてしまった。個別・集団接種に回ってくる事はない
3. アストラゼネカ製については60～64歳に限り使用する可能性がある。
4. 塩野義製のワクチンは早くて年末からという事です（6月24日）

要するにいくら菅総理が10月～11月終了と言っても接種するワクチンが入らないのに出来るわけがないのではという事です。根拠が確実ではないのにあれやこれや言って下々を振り回すのはやめて頂きたい。

この号が発行されている頃にはどうなっているのでしょうか？

事態が改善することを願って止みません。

川上 究

川上施術センター

今回は正しい階段の昇り方について書きたいと思いません。階段を昇ると膝や腰が痛い、ふくらはぎ等の筋肉がダルくなる、すぐに息が上がるという人はたいてい間違った昇り方をしています。そもそも階段を昇る、正確には「二足歩行」で階段を昇るという動作は、体という物質を地球上の重力に反して上方に持ち上げるという行為です。しかもそれを二本の足で交互に繰り返すという、かなり高度なテクニックとエネルギーを用いる動作なのです。子供の頃は無意識に上手に行えていたのに、大人になるにつれどんどん下手になってしまっています。その原因として、筋力やバランス感覚の低下・体重の増加・心肺機能の衰えなどが挙げられます。しかし最も重要な原因は、昇る際の姿勢（フォーム）の悪さと体の使い方の間違いです。その結果、体のいたる所に負担がかかり痛みや疲れにつながります。今回のトレーニングで最適な姿勢をマスターし、効率よく昇れるように頑張りましょう。

【まずはダメな昇り方を見ていきます。】
(図1)

・猫背・頭が下に垂れている・目線が下向き・足が体より前に出る・ふんばる際の支点が膝・足の力だけで昇ろうとしている・重心が下にあり体重移動がうまくできてない。



図-1



図-2

【良い昇り方と見比べてみます。】 (図2)

・骨盤が立ち、頭まで背すじが一直線・目線が前方・体が足より前に出る・ふん

ばる際の支点が股関節（お尻）・体全体で反動を使って昇っている・重心が上にあり体重移動がスムーズ

【良い昇り方をするためのトレーニング】 (図3. 4. 5)

- ・骨盤を立て背すじを伸ばす。
- ・段に乗せた方の足より体が前に出るように前傾していく (図3)。
- ・段に乗せた足のお尻を後方に引き、お尻～太ももの裏にしっかりと体重が乗るのを感じる。 (図4)
- ・ななめ上方に向かって、お尻～太ももの裏にたまった力を開放する。(ちぢんだバネがビヨーンとはずむ感じ) (図5)



図-3



図-4



図-5

正しくできると、「前傾することによる前方へ進む力」と「足のバネの反動による上へ進む力」が合わさり前上方に体が移動します。それにより、階段に対し最も効率的な角度で省エネな昇り方ができます。

まずは片足ずつ行います。慣れてくるとお尻を引かなくても、お尻～太もも裏に体重を乗せ、バネがちぢむ感じを得ることができます。そして連続して交互に足を繰り返すことができるようになります。

コツをつかむまで少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみましょう。

川上 智

俳句教室たより

このコロナ禍、右を向いても左を見ても、この話題が出ない日はありません。ついに科学者の予言が的中したかのようです。世界中の医療従事者始め多くの関係者の方々が、昼夜問わず身の危険も顧みず医療に携わっておられます。そのお心有難度く、只々感謝するのみです。一日も早く世界の人類が健康になれるよう心よりお祈りします。

往診の句碑の細文字麦の秋 (淑子)

ふるさとのさびれし道や麦の秋 (京子)

麦の秋リュックの子らの一列に (由紀)

一面を黄金に染めて麦の秋 (淑子)

暑き夜のなす事も無しコロナ来て (幸八)

麦の秋トイレ借りたる無人駅 (重瑠)

教室の賑やかになり麦の秋 (由美子)

麦秋や小石をぼんと蹴つて見る (八生)

無人駅の猫のフアミリー桐の花 (智子)

スタッフルーム

初夏の陽気、如何お過ごしでしょうか？今年梅雨らしい雨もあまりなく過ごしやすい天気が続きました。こんな陽気でもコロナ禍であり外には出れない為、ボーっとしている時間がありました。そこで自分の幼少時代、今の時期どうだったかを思い出していました。

私が幼少の頃のこの季節は、よく両親と杓見の方に螢をよく見に行っていました。その当時は川もきれいで田んぼには何百もの螢が、舞っていました。捕まえては掌で鑑賞しとてもきれいだっただけを思い出します。しかし先日行っても螢はおらず敦賀ではどこで見れるのか情報を集めてみたらまだまだ小規模ではありますが見れるところあるとの情報がありました。次の世代の子ども達にも気軽に螢の舞っている風景の思い出を作ってあげたいと思いました。

(信幸)

【発行】令和3年7月吉日
かわかみ通信の151

(文月号)

医療法人 川上医院
福井県敦賀市松原町1-39
TEL: 0770-22-0977