

FirstGlobal メッセージ

siesta

2014.7月号 vol.133

*シエスタとは、スペイン語で『昼寝』の意味です。
リラックスしながらお読み下さい。

発行元：〒540-0012

大阪府中央区谷町1-6-4

天満橋八千代ビル10階

(株)ファーストグローバルコンサルティング

代表取締役

戦略人事コンサルタント 品川典久

TEL 06-6910-3007 FAX 06-6910-3008

Email shinagawa@1gc.jp

URL <http://www.1gc.jp>

今月のトピックス

母のこと4

他に取り入れたのは昨年7月号でも触れましたが「足もみ」です。ヤンキースのイチロー選手がマリナーズ時代にNHK「プロフェッショナル仕事の流儀」で取り上げられた際に、遠征先にも持ち運んで、試合後に疲労回復のために使っていた「若石ローラーRMR」という機械が紹介されました。機械というほど大層な代物ではありませんが、自動で回るローラーの上に足を乗せて足裏をマッサージするだけです。母がリハビリ病院に入院中は病室のベッドの下に置いて、毎日30分させました。今も実家にあり、毎日マッサージしているようです。私は同様の効果のある「ウォークマットⅡ」という突起物が縦横無尽に並んだプラスチックマットの上を足踏みしています。最初はテーブルとか椅子にもたれかからないととてもじゃありませんが、立っていられませんでした。続けるうちに激痛はなくなり、何分やっても痛くなくなり、体調もよくなった気がします（先日から徐々に痛風は出ましたが）。体調があまり芳しくないな、という時は痛く感じ、自身の健康のバロメーターにもなった気がして、珍しくかれこれ2年以上継続しています。他には「イージウォーク」という機械です。テクノ・マイルという元々オートバイなどさまざまな機械を開発していた企業が販売しているものです。ご自身が70歳代後半である社長の溝渕さんが自身の弱った足腰をどうにかしたいとの思いから、様々な介護予防機器を開発していきました。新聞広告で別の「エルダーウォーク」という、見た目はスポーツジムにあるルームランナーですが、安全性に最大限に配慮されていて「これだ!」と思いましたが、20万円近い価格と場所を取るのに断念しました。かたや、イージウォークは、座ったままで、脚をペダルに乗せて機械が自動で動き、力を入れずにペダルを漕ぐような動きをします。理論的には、足首の動きを滑らかにすると、股関節を刺激して血流がよくなることで、脚の動きが改善されるというものでした。介護施設にもおすすめです。これも入所していた施設で母にさせ、結果歩けるようになりました。

< next >

数回にわたり、脳疾患に罹りながらも、マヒも克服した母のリハビリや回復のために取り入れたモノをご紹介します。これらが直接効果があったとは断言はできませんが、同じような悩みをお持ちの方の参考になればと思います。お問い合わせもお待ちしております。