



先生のLife in JAPAN Vol.2

■ Anna・George
1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
2010年8月から只見町英語指導助手。
小学校と中学校で語学の指導を行います。

11月は、私にとって、とても忙しい日々でした。もうすぐ12月なんて信じられない！この時期、私はクリスマスが大好きなので、楽しみです。クリスマスに向けて、我が家では飾り付けをしたり、クリスマスミュージックをかけたり、家族へのプレゼントを購入したりしました。クリスマスはイングランドに戻り、家族と過ごす予定です。妹も日本語を勉強しているので、日本からのプレゼントできつと大喜びするでしょう。

今月、須賀川の松明あかしに行ってきました。それはもう、すごかったです！今までそのよなお祭りを見たことがなかつたので、本当にわくわくしました。お祭りでは、大きな松明を丘まで持っていく、火をつけます。燃えている松明にあんなにも近づけることにびっくりしました。楽しく時間を過ごせ、写真もたくさん撮りました。多くのALITが東北各地から見に来ていました。

今月は東京にも行きました。築地の魚市場に行ってきました。お寿司が大好きなので、日本に来てから、ずっと築地を訪れてみたいと思っていました。たくさんお寿司を食べ、イングランドではあまり食べないような魚にも挑戦しました。

日本食が大好きなので、只見中学生のそば打ち体験に参加させてもらって、とても楽しかったです。イングランドで以前、そばの食べ方をテレビで見たのですが、今回が初めての経験でした。そば打ちはとても興味深く、できたてのそばは最高においしかったです。

最近、早く雪が降らないかなあと思っています。東京はまだまだ暖かいことに驚きました。福島は東京からそんなに遠くないのに、ここまでも気温が違うことに驚きです！

(訳・只見中・福地)

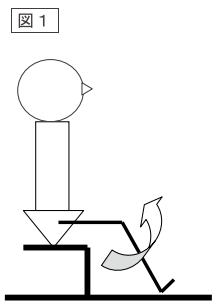
広報ただみ診療所

朝日診療所 医師 高柳 宏史

「ひざが痛い人へ」

だんだん寒くなりましたね。風邪やインフルエンザも流行ってきています。住民全員で予防に努めて乗り切りましょう！手洗いなどは30秒以上かけて石鹸を使って洗い、1日10回以上を目標にされる方がいいと思います。よろしくお願ひします。

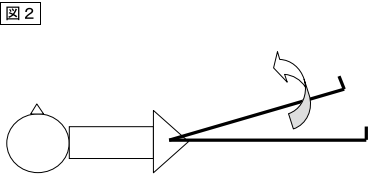
さて、寒くなってくると足腰が痛くなりますよね。特に診療所にこられる方には長年の山や田畑の仕事で足腰を悪くされている方が多くいらっしゃいます。年配の方によくある膝の病気に変形性膝関節症という病気があります。正座など膝を長時間曲げていた後や、階段の上り下りで痛みがでるといふ症状が特徴です。「膝の軟骨が減っていますね」といわれた事がありませんか？そう、軟骨が減って膝が痛くなる病気が変形性膝関節症と考へてもらっていると思います。そんな方にお勧めの自宅でできるそんな膝の痛みを改善する運動について紹介しようと思います。



椅子に座り、片足ずつ膝を伸ばす

やり方は簡単です。「椅子に座って、片足を伸ばすだけです。(図1)」そのほかにも横になった状態でできるトレーニングの方法も紹介しますので試してみてください。(図2)

伸ばしたままの姿勢で保つのもいいですし、曲げたり伸ばしたりを繰り返しても効果があります。片足が疲れたら、反対の足もトレーニングしましょう。徐々に慣れてきたら、時間を延ばす、回数を増やす、もしくは足首におもりをつけてするのもいいと思います。この運動により、太ももの大腿四頭筋という筋肉を鍛えることができます。また歩行



片足ずつ膝を伸ばして脚をあげる

冬は雪が深いので屋外で体を動かすのは難しくなりますが、それならば家の中で足腰を鍛えて、来年に備えてみるのはいかがでしょうか？