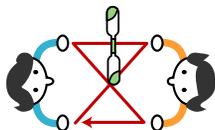


Violinist
岩切陽子の音楽ひろば
～♪ たのしく心と体リフレッシュ♪～

「第2回 音楽ひろば」のようすご紹介



向かい合って、矢印の順にバトンをリズムカルに投げていきます。

快晴の10月10日の午後、第6期2回目の「音楽ひろば」が開かれました。

今回は、いつもより念入りな足もみ体操でした。



バトンは、500ccの空ペットボトルにカラフルなビーズなどを入れた、先生の手作りグッズです。

この日のコミュニケーションゲームからふたつ紹介しましょう。まずは「じゃらじゃらバトン・パスゲーム」です。ふたり(A, B)で組み、向き合って立ちますまずAが右手でバトンを持ちBの左手にパス(投げる)します。Bは、バトンを上からつかむように捕り、すぐにAの左手へパスします。Aは、また上からつかむように捕り、Bの右手へ……と言うような動きを、歌を歌いながらリズムに合わせて軽快に続けてやります。(動きの順は上図を参照)

とっさの時にパッと手が出ることで転倒やケガを防ぐことができます。楽しみながらできますので、ぜひおためしください。

次は「じゃらじゃらバトン・無限大体操」です。バトンの両端を両手の平ではさみ、ひじを伸ばして頭の上に上げます。そのまま頭上で無限大のマーク()を描くように回します。肩の関節の運動にとっても有効だそうです。

終わりには、岩切先生のヴァイオリン生演奏を聴き、耳からのリラックスも大満足でした。

漢方入門

(10)

[サラシナショウマ(キンポウゲ科)] 本邦各地の山地林内に生える多年草で、根茎を生薬ショウマ(升麻)と称し、補中益気湯、升麻葛根湯、辛夷清肺湯などの漢方処方に配合する。



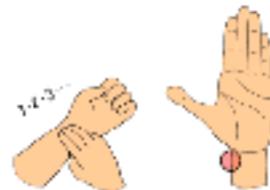
于海 (Yu Hai)

「脈診」

脈診とは、おもに手首の血管(橈骨動脈)に触って、病状を判断することです。

実際には、体表で触れることができる動脈は何ヶ所もあります。しかし、なぜ手首なのでしょう? 脈診の歴史をみると、古代中国にあった男女差別が原因で、医者(ほとんど男性)が女性の患者を診察する時に手首の所にしか触れることができませんでした。したがって、脈診に関する書籍にはほとんどこの変化だけが記載されました。この診療方法は今日でもそのまま使われています。

ところで、脈をとる血管(橈骨動脈)は解剖学的には三次元の立体です。そこからは、血液の状態・血流の速度・血流による血管壁への圧力・血管壁の硬さ・心拍数・体表温度など、体の状態をたくさん知ることができます。診断者は、軽・中・重の3段階の強さで触れる指の感覚に望診を加えて診断します。



詳しくは、次回お話しします。(つづく)

[参考写真(植物)] 帝京大学薬学部ホームページより

<http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm>
「多賀城市健康スポーツフロンティア」より

<http://www.city.tagajyo.miyagi.jp/gakusyuu/sadvic/ga-sa-005-5.html#03>

《クイズの答え：一酸化炭素です》

タバコが細長いのは、ゆっくり燃やして不完全燃焼させるため。不完全燃焼させると、一酸化炭素がたくさん出ます。タバコを吸っている人は、酸素が足りなくなり苦しくなるはずなのですが、あまり苦しいという人はいません。なぜでしょう? 35号でその謎に迫ります。



第6期教室、開催中!

Violinist
岩切陽子の音楽ひろば



お問い合わせ、お申し込みは下記へお願いします。

058-296-4038
(随時受付)

<第6期 開催日>

'06.9月~'07.1月 第2火曜日(全5回)
・午後:13時半開始

<開催予定日>

第3回 11月14日(火)
第4回 12月12日(火)
第5回 '07.1月9日(火)

<参加費>

前納制(全5回分...10,000円)
・1回のみ参加...2,500円

<内容>

- ・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
- ・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいでください。
- ・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。

おためし参加、大歓迎です。
お気軽にお問い合わせ下さい。