



さくらら診報



令和2年9月1日発行 第200号

オノマトペという言葉をご存じですか。フランス語で擬音語・擬態語を意味したものです。実はオノマトペは日本語ではとてもなじみの深いものなのです。たとえば、太陽の日差しがとても強く、身体が疲れ、意識が少し薄れるようだ、ということをおノマトペを使って表すと、太陽が「キラキラ」で、身体が「グッタリ」して、頭が「ボーッ」となった、となります。「」の部分がおノマトペです。内容は同じでも情景が実感として伝わってきますね。

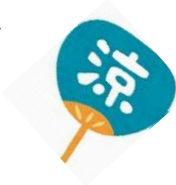
オノマトペは直感的に内容が伝わるので、これをスポーツの指導に利用するのがスポーツオノマトペです。一般に力を入れる強さやタイミングを表すのに効果的です。陸上競技の指導に使われているのが有名ですが、リハビリでも役に立っています。歩行練習でしっかり足を接地して歩いてほしいときは「ノッシノシ」、歩くテンポを上げてほしいときは「スタスタ」、足のけりだしを強くしてほしいときは「グイグイ」、などの言葉で表現をしています。握力を測る時は一気に力を入れてほしいので、思い切り強く握ってください、というよりは「ガーッ」と握ってくださいといったほうが効果的で、本人にも「ガーッ」と声を出してもらおうと、より良い結果が出ることが多いです。「ガ」とか「グ」の濁音は強い力を出してほしいとき、長音「ー」や促音「ッ」は力を出すタイミングをとるのに使います。

今年の暑さは格別です。「ボーッ」としていて、階段を上るときにつま先が引っかかり「ヒヤッ」とされた経験はありませんか。そんな時は「トントン」と言いながら（声に出さず心の中でいいです）上ると動作が安定しますので、どうぞお試しを。



ミレニアム桜台 理学療法士 祖川 信雄

8月2日、ミレニアム桜台入所フロアでは、ささやかながら納涼祭を開催させていただきました。各地の祭りが中止になっている中で、少しでもお祭り気分を味わっていただけたらと思います。会場の雰囲気写真をしましたので、ご覧ください。



阿部クリニック令和2年9月外来予定表

| 日 | 曜日 | 午前 | | 午後 | 日 | 曜日 | 午前 | | 午後 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 火 | 小島 | 高橋 | 中村 | 16 | 水 | 中村 | 須藤 | 中村 |
| 2 | 水 | 中村 | 須藤 | 中村 | 17 | 木 | 須藤 | 吉田 | 飯島 |
| 3 | 木 | 須藤 | 吉田 | 飯島 | 18 | 金 | 中村 | 泰井 | 中村 |
| 4 | 金 | 中村 | 休診 | 中村 | 19 | 土 | 飯島 | | |
| 5 | 土 | 飯島 | | | 20 | 日 | | | |
| 6 | 日 | | | | 21 | 月 | | | |
| 7 | 月 | 中村 | 須藤 | 須藤 | 22 | 火 | | | |
| 8 | 火 | 小島 | 高橋 | 中村 | 23 | 水 | 中村 | 須藤 | 中村 |
| 9 | 水 | 中村 | 須藤 | 中村 | 24 | 木 | 須藤 | 吉田 | 飯島 |
| 10 | 木 | 須藤 | 吉田 | 飯島 | 25 | 金 | 中村 | 休診 | 中村 |
| 11 | 金 | 中村 | 泰井 | 中村 | 26 | 土 | 中村 | | |
| 12 | 土 | 中村 | 須藤 | | 27 | 日 | | | |
| 13 | 日 | | | | 28 | 月 | 中村 | 須藤 | 須藤 |
| 14 | 月 | 中村 | 須藤 | 須藤 | 29 | 火 | 小島 | 高橋 | 中村 |
| 15 | 火 | 小島 | 高橋 | 中村 | 30 | 水 | 中村 | 須藤 | 中村 |

* 整形外科 (金) 午前

* 漢方外来 (火) 午前

* 皮膚科 (木) 午前

* 胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前 練馬区胃がん検診 (内視鏡専門医)
担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

* 訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会
練馬区桜台2-1-13
広報委員会