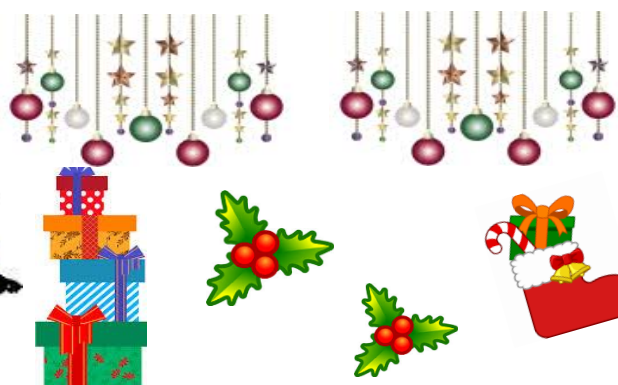


フレンドシップ通信

57期

129号



発行日：2024. 11. 25
発行者：総務 松本

12月

一年で一番華やかな時期が今年もやってきますね～

以前よりもイルミネーションの数は減ったものの、やっぱりこの時期の夜の風景はステキです

ふと・・・この電飾の電気代は、一ヶ月いったいくらかになるのかしら？などと主婦目線の考えが頭をよぎりそうになるけど。。。あーダメダメ、そんなに夢のないことを思っただけで、こんな風にして感性が錆びて、枯れていっちゃうんだ。。。と仕切り直しをして、目一杯イルミを楽しもう♪・・・と思った矢先の事でした

11月15日のYahooニュースに、気になるこんな記事が掲載されていました【年末年始のキラキラがつらい】という見出しで書かれていたコラムには・・・年末年始が近づくにつれ、おせちやクリスマス商戦のニュースが流れます！家族がクリスマスケーキやおせちを囲んで楽しそうにしている・恋人同士も親密に過ごしているHAPPY等のイメージをメディアやSNSなどを通じて見せつけられて、自分だけ周囲とはどこか違う。。。そういう姿で苦しんでいる人が多いそうだ。そういう訴えをする人は、元々持っている「居場所のない感覚」がこの時期に強くなる人がほとんどで、言葉には出来ない。。。いろいろな心の傷を抱えたまま、人とのつながりを恐れて孤立したまま人生を送っている周りが幸せそうに見えるこの時期は、こうした感覚が一層、浮き彫りになってしまって辛い思いをするという

能天気な浮かれている自分が、少し悲しくなった!! 世の中にはいろいろな人がいて、違う感覚を持って、違う目線で見ている。そういう事を踏まえて、人と接しないと・・・知らず知らずのうちに誰かを傷つけてしまっているかもしれない。。。改めて、他者視点で思考する事の大事さ・難しさを感じました!! 今年心静か～にイルミネーションを堪能したいと思います



税務署より
表彰状を頂きました

11月20日 ススキンの朝礼時に
授与式が行われました

式の後。。。社長からは
これも従業員の皆さんのおかげです!!
との嬉しい言葉も頂きました

又 今日から皆で頑張り～ がんばりましょう!



イタイ

この時期に多いこの症状
知ってましたか??

「ギックリ背中」

～主な症状～

- 背中から肩甲骨辺りに急激な激痛が走る
- 呼吸をすると激痛
- 座位、寝てても何をしても激痛・・・などなど

痛い

皆様・・・ギックリ背中って聞いたことがありますか?? ギックリ腰はよく聞くけれど。。。ギックリ背中は聞いたことがない!! って人がほとんどだと思います

かくいう私も初めて聞いた言葉でした えっ? 朝のワイドショーを見ていた時・・・寒暖差が激しいこの時期に、整形外科や整骨院に駆け込む人が今!急増しています というニュースでした 正式には「筋・筋膜性疼痛症候群」と呼ばれるのだそうです

“ギックリ背中は突然発症します” ギックリ背中の特徴として・・・発生してからは身体を動かすことが困難になります 発症後・・・炎症期が72時間とされているため3日間の安静と適切な処置がとても重要です! 一般的なギックリ腰とは異なりギックリ背中は筋肉の損傷によるものなので、肉離れに近い状態なのです

最初の3日間で安静と適切な施術を両方行えなかった場合。。。症状が広がり治るまでの期間が長くなると共に、背中だけでなく腰や首にも不調が出る可能性が高くなり、仕事や日常生活への影響も強くなるので注意が必要です

ぎっくり背中になってしまう方の多くは、姿勢の悪さ・筋肉の柔軟性低下と肩甲骨の動きの悪さが指摘されています。柔らかいゴムがよく伸びるのに対して、硬くなったゴムは引っ張るとすぐに切れてしまいます。それと同じで・・・やわらかい筋肉は急な動きや衝撃にも耐える事ができますが、かたい筋肉は耐えきれずに損傷してしまうからです

これから迎える忙しい年末年始を元気に乗り切るためにも。。。つらーいぎっくり腰やぎっくり背中にならない用、適度な運動やストレッチを心がけて、冬をエンジョイしましょう



▼ぎっくり背中の原因

背中の筋繊維が微細断裂（軽度の肉離れ）

▼ぎっくり腰の原因

腰椎捻挫（ねんざ）
筋膜の損傷

椎間板ヘルニア