

第37回 健康コンサート (2025.6.4) 感想より

- ミニコンサートが良かった。バイオリンがすごくうまい。ラウンド・ミッドナイト良かった!
- 盛りだくさんのコンサート、とても楽しかったです!!「高原列車は行く」を皆様と一緒に歌えて良かったです。全体的に選曲がとても良くて、楽しくもあり、心にジーンと来たり、有意義な時間でした。「雨は天からのお手紙」というメッセージがとても心に染み入りました。これからの梅雨の季節もこのメッセージとともに、ポジティブな気持ちで過ごしたいです。次回も楽しみにしております。ありがとうございます。最後にツィゴイネルワイゼンが聴けるとは!!素晴らしい演奏に感動いたしました。
- 先日、荒野座公演にも伺い、この健康コンサートも5回ぐらい参加させていただきまし。知っている曲、健康コンサートで何度か聴いた民謡など盛りだくさんでした。身ぶり手ぶりもあって、先生の独唱も素敵な歌でした。ツィゴイネルワイゼンも久しぶりに聴いて、改めて良い曲だと思いました。
- 手踊りもエイサーも、先生のソコも楽しみにしていた以上に楽しめました。ピアノが少し強すぎて声を消してしまう時もあり、全体の音バランスが気になりました。ピアノの屋根を開けすぎに感じました。Ryu&Tom、なんて素晴らしい!!最高でした!!チャンスがあれば何度でもかけつけま〜す!!幸せな時間をありがとうございました!!
- 今回も心にしみるコンサート、有難うございました。院長先生の玄米のお話、わかりやすく大変参考になり、これから取り入れたいと思いました。ラボ・アスナロのお話も貴重で、忘れかけていたものを思い出しました。出演者の皆様、スタッフの皆様、牧洋記念クリニック、皆様に心から感謝申し上げます。ツィゴイネルワイゼン、素晴らしくて感動しました。
- 毎回、素晴らしいコンサートを開催して頂き心から感謝申し上げます。年齢に合った音楽の数々、選曲にご苦労されたと思いますが、嬉しかったです。
- 以前、先生の病院で診てもらい、知り合いも牧洋記念クリニックに行っていたことから、このコンサートに誘ってもらいました。音楽と健康のための素晴らしいコンサートで、みんなで歌う2曲も楽しめました。ありがとうございました。
- バラエティに富んだコンサート、ありがとうございます。副院長先生の言葉のように、百歳までみんながんばって生きたいものです。みなさん、



がんばって86歳でも舞台に出られているのですが、私も負けないでがんばります。心豊かなコンサートが世の中にもっともっと普及してほしいものです。みんなが幸せになれる世の中であってほしいです。百回以上続けてほしいです。



- 普段、仕事に追われてしまうことが多く、せっかくコンサートにお誘い頂いても行けないことがあったのですが、今回は久しぶりに優雅な時間を過ごさせて頂き、「参加して良かった!」と思いました。職員ご一同様、どうもありがとうございました。
- 竜さんの成長は目覚ましいものが有ります。まさに天に昇る様子を見せて頂いたも同然、感動しました。舞台衣装も素晴らしく、とても素敵でした。エイサークラブも熱量いっぱい倒されました。院長先生の歌声もいつもながら、しみじみ心に響きました。皆様、それぞれの分野で大活躍で、持ち味を充分発揮され、大拍手です。



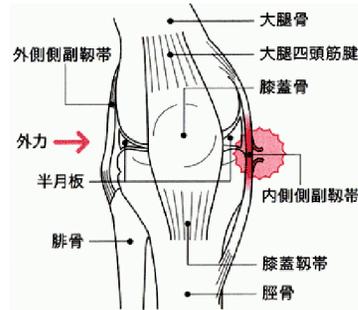
参加した皆さんが、生き生きとして笑顔で帰って行く姿は健康コンサートならではのことですね。次のコンサートまでお元気です!!



洋先生のスポーツによる痛みセミナー 86

膝 MCL (内側側副靭帯) 損傷

膝の内側にあり大腿骨と脛骨をつないでいる靭帯がMCLです。ラグビー・サッカー・バスケットボールといったコンタクトスポーツやスキーでの転倒などにより、膝が内側に入るような状態を強いられると損傷することがあります。損傷の程度は、1度：小範囲の線維の損傷で膝の不安定性を認めないもの、2度：軽・中等度の膝の不安定性があり、靭帯が部分断裂したもの、3度：靭帯が完全に断裂したものに分類されます。レントゲンと手技により診断は比較的容易ですが、合併損傷を疑う場合はMRIを行います。1度と2度は、ギプスや支柱付きサポーター装具を用いた保存治療で治療することがほとんどです。また、適度なストレスも靭帯の再生には重要なので、サポーターの固定中も無理のない程度の歩行を行い、筋力強化訓練を行います。3度の場合は、前十字靭帯や半月板などの損傷が合併していることがあり、手術が施行されることがあります。



●患者さんの声●

50歳の女性。2か月前から右小指に痺れがあり、朝になると指がこわばって動かしづらくなります。整形外科的診断は肘部管症候群で、夜間に肘の近くで尺骨神経が圧迫されたのが原因と考えました。身長162cm、体重48kgのやせ形で色白。足が冷えてむくみ、下腿がつりやすく、生理も不順です。舌は白く腫れぼたたくて歯痕があり、湿った白苔がありました。脈は弱くて触れにくく、胃潰瘍のため2種類の胃薬を内服中で、心窩部は固く腹直筋も緊張していました。仕事などのストレスによって胃腸が弱りエネルギー不足となり、その上に夏場のクーラーと冷飲食の影響で冷え性が悪化したのです。次第に水分の巡りも悪くなり神経がむくみやすくなったのでしょう。冷飲食は避け、胃腸の働

きを助ける味噌汁などの発酵食品を摂るように指導しました。漢方医学的には「肝葉脾虚、血虚・寒湿痺」の診断で当帰芍薬散加附子を処方したところ徐々に手のこわばりとしびれが楽になり、「寝起きが楽になった!」とのことでした。また、秋以降、寒くなるとのぼせが気になるとのこと。唇と口の中が乾きやすく、爪がもろく、手足がかさつきます。大気乾燥や暖房の影響もあって、もともとあった「陰血不足による虚熱」の症状が前面に出てきたようです。温経湯に変更したところ1か月ほどでのぼせもなくなり、口や手足の乾燥も少しずつ減ってきました。痺れの再発もありません。季節の変化などによる体調変化に対して臨機応変に対応できるのも漢方の醍醐味です。

(*漢方薬の効果には個人差があります。必ず医師、薬剤師に相談し、内服して下さい。)

まきようクリニック
つばめ日記
106 うんけいとう 温経湯
- 肘部管症候群篇 -
絵 エコピー

