

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.50



今回は
頭痛と肩こりの
解消方法
について話します!

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師



頭痛と肩こりの解消方法について、
更に詳しく知りたい方はこちら!

頭痛は多くの方が一度は経験する症状ではないでしょうか。慢性化してしまっている方も多く、日本人は4人に1人もの割合で頭痛に悩んでいるという報告もあります。その中でも「肩こり」に起因する頭痛は頻度が高いです。

肩こりによって頭痛が起きてしまう主な原因は、筋肉のこわばりです。首や肩周りの筋肉がこわばることで血流が悪化したり、疲労物質が蓄積したりといった状態になり、頭痛につながってしまいます。

そんな慢性的な頭痛がある方は、**筋肉がこわばってしまわないよう体を動かしましょう**。とくに肩周りや首をよく動かすことが大切です。デスクワークの方は、時間を区切って休憩しストレッチを取り入れてみてください。また、慢性的な頭痛でお悩みであれば、首までゆっくりとお湯に浸かることを日課にしてみてもいいかもしれません。

自身の取り組みだけでは改善できないという方もおられます。そういった場合、**お薬でサポートを受けるのも1つの選択肢です**。頭痛でお困りであれば医療機関で相談してみるのもよいでしょう。

ちようちよう発し

その6

「町長、校歌を歌う」



令和4年3月に中井中学校の校歌を収録しました。中学校では卒業式に先立って、3年生でご覧いただいたそうので、恐縮してしまいました。YouTube

「コロナ禍でいろいろなことが変わりました。その一例ですが、学校の卒業式は、式も簡素なものとなり、来賓も限られ、一見、にぎやかさは減じたかもしれませんが、「卒業を祝う」原点とは、こういうものだったのかと、感動とともに、改めて気づかされました。この3月に卒業された方、また4月に入学される方、そのご家族の方々、おめでとございます。

令和4年度末、コロナ感染防止のため、卒業式でのあいさつは求められないと知った時、校歌を歌って、動画で卒業生の門出にエールを送っては、と思いました。

というのも、その1月の消防出初式は悪天候のため、式典を中学校体育館で行いました。その際、団員のおひとりが体育館の舞台上手壁面の校歌のレリーフを、懐かしそうに見上げていたのを思い出したからです。素朴に「校歌って心に残っているものなんだな」と思い、何かうれしくなったのです。

わたしにとっても子どもたちがお世話になった中井中、中井小学校は、まるで自分の母校のような存在で、校歌も何度も繰り返し歌ってききました。何とか歌えそうだと思い、分不相応なのは知りながら、「自分も卒業生である町内のピアノスト、石川千晶さんに伴奏をお願いし、

の再生回数は1年間で1400回を超え、町民の方からも反響がありました。

校歌は学校だけでなく地域の歌でもあります。先月は、卒業式の直前に中井小学校校歌を歌わせていただきました。

さて、次は、井ノ口小学校の校歌です。これにはご存じの通り「風と花と霧」というタイトルが付られて、ポップで躍動感のある校歌です。そして、私はまだ歌いこなせていません。どうしましょう。

井ノ口小学校の校歌を、みんなで歌いませんか。校歌は在校生、卒業生だけでなく、地域にお住まいの方の歌でもあるかもしれません。子どもたちを思い、自分たちと地域を思い、歌ってみませんか。

卒業生はもちろん、卒業生でない方も、お住まいに関係なく、歌ってみたいと思う方、ぜひお知らせください。収録は来年3月です。一緒に準備したいと思えます。



中井小学校卒業生の皆さんへ
<https://youtu.be/GAY15m-y-2g>



中井中学校卒業生の皆さんへ
<https://youtu.be/7BZBfTciEgM>