



## 新年あけましておめでとうございます。



医師 横田 望

「もう新年を迎えたのか」と、時間の過ぎる速さに驚かされています。皆さんはいかがでしょう。子供にとっての1年と、大人にとっての1年では感じる速さが違うと言われています。「ゾウの時間 ネズミの時間」のように体の大きさが違う事が理由であるという説もありますが、目にするもの全てがワクワクして珍しい子供時代は、沢山の新しい経験に満ち溢れていることが理由ではないかと私は考えています。大人になってから新しいことを経験する事もありますが、子供の頃とは比べ物にならないと思います。



私は子供の頃、年末年始は家族で過ごすことが恒例でした。大晦日は大掃除の日で、家中の窓を、普段は仕事で忙しい父親と一緒に拭くのが決まりでした。大掃除が終われば、家族でコタツに入りながらご飯を食べ、そのまま紅白歌合戦を観ます。年が明けてからは、届いた年賀状を仕分けて家族とダラダラ過ごします。混雑を避けて自宅近くの小さな神社に初詣に行っておみくじを引くのも楽しみでした。そんな何でもない年末年始の過ごし方も、当時の私にとってはワクワクする経験でした。



そんな子供時代から時が流れ、気が付けば早くも「昭和」「平成」から次の時代へと移り変わろうとしています。皆さんご存知の通り、今年4月30日には天皇陛下が退位され、5月1日から皇太子さまが即位されます。東京オリンピックや大阪万博など世界的なイベントを控えていることもあり、次にやってくる新しい時代は、輝かしいものであって欲しいと希望を抱かずにはられません。そして何より、ワクワクした顔で日々元気に過ごしてくれている子供達の姿を見ると、この子供達がこれから生きていくこの時代が、少しでも多くの幸せに満ちていて欲しいと願わずにはられません。



最後になりましたが、昨年は当院をご利用いただき、誠にありがとうございました。皆様の健康の支えとなるようにスタッフ一同、精進して参りたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。





# クロスドミナンス

看護師 宮井由里子

「クロスドミナンス」って何かご存知ですか？

前回の「左回り」を調べていて、この言葉をはじめて知りました。では、説明しましょう。

クロスドミナンスとは、箸は左手で使うが、筆記は右手で行うなど、用途によって使い勝手のいい手が違うことを言います。日本語では「交差利き」「分け利き」「両手利き」などと呼ばれることがあります。

では状況や動作によって利き手を変える人がどうしているのでしょうか。

## ① 左利きを矯正させられるため

この世界は、右利きの人が大多数を占めるために、その社会に適合させるために左利きの人はいろいろな状況によって右手を使うようになります。一番多いのが文字を右手で書けるようにする。次に多いのがお箸を右手で使うようにすることです。他にも、自動販売機のコイン投入口や駅の改札などがすべて右利き仕様であるために、左利きの人はどうしても右手を使うようになります。そうした課程において、左利きの人はある動作だけ右手を使うクロスドミナンスとなる傾向が強いようです。

## ② 利き手の怪我によるため

利き手を骨折したりする事によって、強制的に利き手と逆の手を使うというものです。ギプスを装着しても2～3か月ぐらいかかります。無理矢理に利き手と逆の手を使っているうちにある程度使いこなせるようになりクロスドミナンスとなる人もいらっしゃいます。

クロスドミナンスと両利きとの違いはどうでしょう。クロスドミナンスは動作によって聞き手を変えることなので、何か一つでも非利き手を使えば良いのに対して、両利きとはどちらの手でも同じくらいに使いなればなりません。

クロスドミナンスになるには、どうすれば良いでしょうか。どんなことでも良いので非利き手を使えば良いだけです。とりあえず簡単にできることと言えば、左手で歯を磨く、左手でスマホを使う、左手でマウスを使う、などです。

頭の体操みたいな感覚でやってみてはいかがでしょうか。

## ～お知らせ～

### 医師の不在・年末年始のお知らせ

#### 【外来医師の不在】

・1月19日(土) 30日(水) 2月16日(土)	中村医師
・1月30日(水) (山之上診察) ……	雨森医師
・2月9日(土) ……	河村医師
・2月16日(土) ……	大竹医師
・2月12、13日 ……	永嶋医師



### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

今回は平成31年1月26日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

