

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 手のお話

日常で何か物を扱うときや物を操作するときは、手を使用することがほとんどです。手は物を操作するだけでなく、手そのものも道具になるすぐれものです。また、物の形状や質感、温冷感や痛みなど、さまざまな感覚をセンサーとして脳に教えてくれます。しかし、手のケガをした患者さんは「手のケガだからすぐに治りますよね、すぐに職場復帰できますよね」とよく仰います。手が小さいからでしょうか「大したことない」と思う方が多いのです。しかし、手だからといって決して軽視してはいけません。特に刃物で深く切ったときは要注意で、大丈夫と思ってすぐの受診をお勧めします。その理由は、指にはいくつもの骨と指を曲げる筋が無数に複雑に絡み合っているからです。ケガの状態によっては手の専門医(手外科医)でないと「手に負えない」こともあるのです。

手の構造は、専門家から言いますと、どうしてヒトはこんなに繊細な構造を進化の中で獲得したのだろうか?と常々思うほどのものです。ですから、繊細な構造が故に一度それが破綻した時は、大きく悪影響を及ぼします。

注意するのはケガだけではなくありません。手の感覚がおかしいなと思った時も先送りせずに早急に受診されることをお勧めします。末端の神経が原因の場合、早期なら手術で治るものが時間経過とともに治らなくなる可能性もあります。神経が司っているのが筋肉であれば筋肉が変性して本来の筋肉そのものの機能が失われてしまうこともありますので要注意です。

逆に考えますと、これだけ複雑な手ですから、手を制御する脳の守備範囲は広いです。手の運動は直接脳を活発化させますので、ぜひ日常の中で、ケガなく上手に手をたくさん使いましょう!



(愛知医療学院短期大学 教授 廣渡洋史(作業療法士))

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



ひらひらなます  
バラのきゅうりを添えて

### 【材料2人分】

- 大根 ..... 120g
- にんじん ..... 25g
- きゅうり ..... 1/2本
- 塩 ..... 少々
- 酢 ..... 大さじ1弱
- A 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 少々(0.2g)

### 【作り方】

- ①大根、にんじんはスライサー又はピーラーで切る。
- ②Aをまぜ、①を和える。
- ③きゅうりは、スライサー又はピーラーでスライスし、軽く塩をふり、しんなりさせる。
- ④③の1枚目をクルクル巻く。2、3枚目は、巻きつけながら半分ひねる作業を繰り返し、バラのように形を整える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
ひらひらなます	23kcal	0.5g	0.1g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

日ごろ、好き嫌いのあるお子さんにはどのように接していますか?

「食べなきゃだめ!」などと叱ると、お子さんは追い込まれ、食事の時間が嫌いになってしまうかもしれません。叱るのではなく、お子さんに「これは食べてみたい!」を思わせる工夫をしてみましょう。

今回のなますは、千切りではなく、ピーラーで皮をむくように切っているため、「食べてみようかな」という気持ちを引き出しやすいと思います。時間があれば、お子さんと一緒に、ピーラーで切った野菜をくるくると巻きバラの形を作ってみると、食事の時間が楽しみになるのではないのでしょうか。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokyuki.jp/

広告

「セレモ友の会」  
会員募集中

入会金のみ、月々の掛金・年会費一切不要

## セレモニー鳳凰殿

0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿  
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73