

突然の投稿依頼があり、年末から気になりつつもなかなか進まず、ようやくパソコン画面に向かっています。

私は 中高生の頃から肩こりや頭痛持ちでした。

いつの頃からか、甲冑をはめられたような感じがあり、整骨院での鍼・マッサージ治療はもちろんプールでウォーキングやリズム体操のサークルに入って体を動かし、肩こり軽減に努めてきました。一向に楽にはならないので薬局で処方してもらい、漢方薬（葛根湯等）を飲み始めると右手から左手にかけて鋼が一本通っている感じはあるものの随分楽になったのと漢方薬代も高くつくので一旦、中断したのですが 自分への投資と思って再開しています。

しばらく続けると、以前の3分の1ぐらいは残っているものの肩の筋肉が柔らかくなったと言われる様になりました。

変則勤務となる仕事上、泊まり勤務で疲れが溜まると、整骨院のハシゴする事もありますが 漢方薬を飲む回数も減っています。

2年半前の夏、同じチームの人が 急に辞めたのでカバーにまわり、疲れが溜まったのか、首が痛くて歩けなくなりました。

上下には動かせなかったが 左右には動かせたので、自分で車を運転して整形外科を受診すると首の左の頸椎の狭いところがあり、神経を圧迫していると投薬してもらおうと、3日程で良くなりました。

後日、落ち着いてから病気への不安も有り、別の病院で診てもらおうと、後縦靭帯骨化症との診断を受けました。その後、ネットで調べて友の会の存在を知り、前の会長さんの岩崎さんに電話して親切に名医など教えていただき、入会した次第です。

肩こり軽減とダイエットの効果があるかと20年以上リズム体操を続けています。多少、体は締まったもののダイエット効果はありませんが アップテンポの音楽に合わせて体を動かす事でストレス発散の場となり、仕事で抜けられないとムズムズする程になっています。（水曜の午後と土曜の夜 2時間づつ参加）

今の所、半年に1回の通院で症状に変わりなく、転倒に注意するように言われていますが 投薬などの治療はなく、経過観察となっております。

肩こりやストレスをためない事も大事と思っています。

今後も自分の体と相談しつつ、楽しみながら年を重ねてゆきたいと思っています。

22年1月10日

和歌山

日浦 清美