

宝石・貴金属
作って、磨ける、宝石屋さん。
じゃえりーいばる
東大阪市定代1-21-5
市廳のぼっさん入り口角
電話06-6721-2508
☎0120-956-115
(木曜定休日)



ハイライト

- 井原一成の骨折日記。。。
- お誕生日おめでとう！！
- あんな話こんな話待ってまーす

サク、トモ、とみあちゃんの子守が近くにいらして井原さん。

● 井原一成の骨折日記。。。

こんにちわ。じゃえりー通信編集長の井原一成です。いつもじゃえりー通信を読んでいただきましてありがとうございます。骨折のほうは順調に回復しております。お客様には足どないやー？とか気いつけやーとか、やっぱりなーとかオカンには「あんた足曲がってる」とかオカンは根性まがっつるんちやうかーとか気にかけていただきます。まことにありがとうございます。現時点での回復度は93.7%（タイム換算）思い返せばちょっとツライ経験でございました。

とにかく、「一日でも早く走れるようになりたかった。」ので、お医者さんにはなんにも聞きませんでした。僕がしたいこと絶対「アカン」って言われますから。処方された痛み止めも一回も飲みませんでした。痛かった〜。たぶん骨折の治療というのは骨を正しい位置にして動かさずくっつくまでほっとくんやと思います。固定すると筋肉はしぼみ、硬くなり、周囲の筋肉もしぼみ衰える。1ヵ月走れませんでした。びっくるするほどふくらはぎが細くなりました。

痛かったしかっ悪かったけど骨折した6日後には装具（足を通す義足）を着けて歩けるようになりましたので散歩から始めることにしました。その頃の日記を抜粋して載せました。

▲ 3月3日 日記 2.47キロ歩く 1時間9分 時速2.1キロ

「ようやく杖なしで歩けるようになった。」痛み止めを飲むと堪えていい痛みと堪えてはいけない痛み（再骨折につながる痛み）が判断できないと思い飲まなかった。この時点では足の指先まで腫れていた。

▲ 3月5日 日記 2.75キロ歩く 45分 時速3.7キロ

「足の指先から腫れが引いた。」

●井原一成の骨折日記○○○

▲ 3月8日 日記 2.7キロ歩く 40分 時速4.1キロ

「杖を使い人並みに歩ける。装具を外しては立つのが精一杯。足首硬し、が少しずつよくなってる。」

この頃から、AT車の運転、原付には乗れるようになった。ちょっと痛かった。

▲ 3月12日 日記 5.5キロ歩く 1時間5分 時速5.1キロ

「家の中で装具なしで歩けるようになった、スーパー銭湯に行けるかも？」

▲ 3月14日 日記 「雨だったのでビデオを見ながらステップマシーン骨はおそらくくっついた。なるべく早く焦らず体を動かさないといけない。骨折で安静にしろというのは半分ホントで半分ウソだ。」

▲ 3月17日 日記 11.6キロ歩く 2時間8分時速 5.4キロ

53キロ 自転車 自宅河内長野往復 3時間17分「いい天気さわやかだ。体を動かすのは素晴らしいことだ。お医者さんのレントゲンを見ると足首は7-8割ヒコツは5割ついているようだ。もうすぐ走りたい。慎重に。」お医者さんが恐れるのは再骨折、骨がずれることなのだろうと思う。だから安静にしてろというのだろう。でも、安静にしていると治りが遅くなる。痛み止めもしかりではないか？

▲ 3月18日 日記 4.5キロ歩く 1時間5分 時速4.2キロ

「装具なしで歩いた。念のためリュックに装具を入れて歩いた。」

河内長野
行く途中
こめかみ
足踏みスリ...

▲ 3月19日 日記 雨が降っていたのでステップマシーン1時間

「昨日丹後100キロマラソンのエントリーを済ませた早く走りたいが骨折から23日目慎重に冒険しよう」

▲ 3月20日 日記 6キロ歩く 1時間13分 時速4.9キロ

「調子が良く早歩き、装具も杖もなしで歩く。一歩走って見たが早かった。」
(痛かった)

▲ 3月21日 日記 7.6キロ走る 55分 時速8.3キロ

「走るといえるスピードじゃないかもしれないけど、走るとは意思だ。走ったといわせてもらう。ギクシャクした走りだが、しっかり腕を振り前へ進む。明日はもう少し早く起きて久宝寺緑地を往復したい。折れては困るけど、痛くなつては困るけど、それでも走りたと思った。」



●井原一成の骨折日記○○○

この頃の生活パターンは朝5時起床散歩夜9時睡眠禁酒。風呂に1時間入り足首のストレッチをしていた。

▲3月24日 日記 8キロ走る1時間2分 時速7.7キロ 金剛登山3.5キロ1時間10分
「朝、娘と一緒に走るしんどいと言っていた。お医者に行ってから金剛山へリハビリ登山に行こうと思っていたが、お医者でリハビリをされて遅くなった。生ぬるいリハビリだ。金剛山に着いたのは午後2時と遅かった。登山はまだ早かった。途中で引き返したが特に下りが怖かった。医者に行ったとき装具をつけずに医者に行ったら装具屋さんにお医者の怒られるぞと言われた。何かとお医者では脅される。 医者に行きたくない。 医者に行くと足が痛くなる。」

▲3月26日 日記 8.8キロ走る 1時間2分 時速8.4キロ
「足首のテーピングを外した。今まで過重のかかっていた足首に過重をかけつつの柔軟性を取り戻すらしい。もう装具をつけてないので入念なストレッチと保温で補おうと思う」

▲3月28日 日記 8.8キロ走る 57分 時速9.2キロ
「患部にカイロを当てて24時間暖めると可重域が広がってきた。毎日風呂に1時間入っても足首皮膚が垢でボロボロだ。すぐ代謝がよくなっているんだろう。回復目覚しいんだろう」

▲4月2日 日記 10.2キロ走る 50分時速12.1キロ
「ようやくまともに走れるようになった。足首のこわばりもましになり、使ってなかった左ふくらはぎが悲鳴を上げる。風を感じる。腕を振って全身で走る。」

▲4月4日 日記 10.2キロ走る 50分49秒 時速12キロ
「雨の中走る。左のオシリの筋肉が落ちている」

▲4月5日 日記 10.2キロ 46分44秒 13.1キロ

「ようやく40分台で走れるようになった。心拍が高いそれだけ体力が落ちている。」

▲4月7日 日記 「走りたかったが雨ステップマシーン1時間半。自転車18分漕いで、装具を着けてもう装具を外せるのではという期待でお医者へいった。着くなりリハビリの同意書にサインを求められ、装具屋さんはまだ着いていなかった。まだ、医者通いをするのか、形だけのリハビリに時間を取られるのかと思うと暗澹たる気分になり「時間の無駄だ」と言ってしまった。装具もその日のうちに処分しもう後には戻れない。もう医者にも行けない。」

毎朝
お灸の
治療〜♪
熱い!!



●井原一成の骨折日記○○○

▲4月14日 日記 26.8キロ走る 2時間48分31秒 時速10.1キロ

箕面駅-金石橋往復

「最初は調子よかった。木の香り、苔の香り、葉の香り、木の香り。このコースは自然豊かだが、延々と坂道の続く厳しいコース。10キロ過ぎからオシリが痛くなった。足首が痛くなった。途中で引き返したけど、よかった。来週は完走しよう。

▲4月21日 日記 40.47キロ 4時間59秒 時速 10.1キロ

箕面駅-妙見山往復

「雨の予報だったが、予報がずれた。箕面に7時に着いて走り始める。この時期、サレ、シカが多い。テーピングのおかげで往路は足首が痛くなかった。下りが少し痛い。でも致命的な痛みではない。このコースを完走したのは2ヶ月ぶりだ。来週も完走しよう。ゴールしたとたん本降りになった。ストレッチもできなかった。家に帰るとあまりに疲れて昼寝した。」
こんな調子で何とか回復することができました。

お医者さんにとったら僕は勝手なことばかりして迷惑極まりない患者だったとおもいますが、僕も必死で早く治したかった。早く直すための努力は惜しまなかったです。めったにお医者さんには行きませんので、日本の医療はやはり素晴らしいレベルなのでしょう。しかし、みんなが負担しあっていますが、とても、とても、とても、お金がかかってるんでしょう。健康には食事、生活、運動が何より大事では感じました。人の体は動かせば動かすほどもっと素晴らしくなるそう思ったこの2ヶ月でした。

最後まで読んでいただきましてありがとうございます。

井原 一成



100名記念
お祝いのあ
いがきを
いそぎ
ました
37周年
記念のお祝いの
お花をいそぎました。
ありがとう
ごさいま
これは骨折??



●あんな話こんな話マッテマース!!

お客様の声をお聞かせ下さい。じゅえりー通信を読んだの感想や宝石に関するご質問、こうしたらじゅえりーいはらほっとよくなるよ、こんなことがあって嬉しかった!!とか、ささいなことが嬉しいのです!

同封の返信用無料ハガキでどなた様にもお気軽にお便りいただけるように工夫しました。切手はいりません。

ホントに

ペン持って書いてポストに入れるだけ

で〜す。よろしくおねがいしま〜す!

もちろん今までどうりFAXもEメール、電話も大歓迎です。

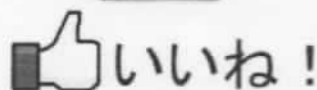
24時間受付FAX **06-6721-2538**

24時間受付メール **toiawase@j-ihara.jp**

ホームページ **www.j-ihara.jp**

フェイスブック **www.facebook.com/jewelryihara/**

マッテマース。



●宝石の川柳大募集!!

宝石にまつわる川柳を募集しております。

お客様の声ハガキに書いてもFAXも、EメールでもOkで〜す。

じゅえりー通信に掲載させていただきま〜す。

今月はお年玉プレゼント企画で〜す♪

じゅえりーいはら

Google 検索

I'm Feeling Lucky

◎ ウェブ全体から検索 ◎ 日本語のページを検索

●お誕生日をお知らせくださ〜い!

時々「お客様の声ハガキの下にお誕生日を書く欄があるけどなにかあるの?」とお問い合わせをいただきます。そうです! 事前にお知らせいただきますといいことがあるんですよ! ですからお誕生日をご連絡いただいてない方がおられましたらぜひじゅえりーいはらまでお知らせください。

●こちらじゅえりー通信編集部!!

じゅえりー通信編集部の面々で〜す。

トミオちゃんです。5月は気持ちのいい季節ですね。



富生ちゃん
(井原富生)
しし座O型

気持ちいい風
穏やかな陽光
目を楽しませてくれる青葉
自然を楽しみましょう。



編集長
(井原一成)
みずがめ座
A型

5月の風。
薫風と言うのでしょうか。
山の中の新緑の中を
走るのがとても
気持ちいい季節です。
おサルのフンには
注意が必要ですが。