

来年の公務激増が察じられる 「雅子妃」ぎっくり腰

日本赤十字社の名薦総裁は
雅子妃へバトンタッチ

- ▶晩餐は深夜1時だから御一家別々の食卓
- ▶朝まで寝付けず「真夜中の散策」
- ▶学習院を欠席がちになった「愛子さま」

そのスタイルは、今なお続いているといい、
「数年前に比べ、妃殿下のお出ましは日に見えて増えていますが、基本的にこのサイクルは変わっていません。現在は、ご公務の日によく照準を合わせ、ご体調をアジャストさせるよう数日前から生活時間を修正なさるなど、準備に入られます。そして、1つのご公務が終

「アジャスト」+

子さまが学習院初等科に通っていた時期に遡ります。2年生の終わり頃、いわゆる「不登校騒動」が持ち上がり、皇太子殿下や雅子妃殿下はおよそ1年半にわたり、愛子さまのご登校にお付添いなさってきました。ですが、その問題も4年生の中頃にはほぼ解消され、妃殿下のお付添いも終了。つまりは愛子さまに合わせて早朝に起床なさる必要がなくなったのです。

毎朝のお役目から解放さ

東宮御所での「不規則生活」

週刊新潮

7月5日号 400円

特

危険ふなさ

序担当記者が言う。
6月22日に行われた小田

ご結婚25周年の行事でのお結論としては、「それが直結するかは分からぬ」

じているのだ。

「あいせばね病院の伊藤院長が言う。

「ぎっくり腰は、くしゃみや掃除機の操作など、ささいなことで腰に力がかかります。腰回りの筋肉に無理な力がかかり、筋肉や筋膜がちぎれる肉離れを起こし、痛みに繋がる。加齢で筋力が衰えた40～50代、中でも力の弱い女性の方が、かかりやすい傾向にあります」

主な要因としては、「まずストレスです。緊張状態になつて血管が収縮すると血循環が悪くなり、腰に疲労が溜まります。さらに、生活リズムが不規則な方も要注意。睡眠時には腰の筋肉が緩んで休息でき

ますが、リズムがまちまちだと、どうしてもその休息が不十分になります。そして、太っている方も危ない。同じようなサイズの背骨ならば当然、体重が重い方が、支えるための負担が大きくなるからです」(同)

ここで思い起こされるのは、かねてより雅子妃の「習わし」となってきたライフスタイル。昼夜逆転生活は、いたたまれず」となってきたライフ

雪芝

日本を

いのものな
この価格と
研究、栽培
です。その
雪芝として