



## 腰痛発生、低周波治療器が活躍！



6月になりました！もうすぐ今年の半分が終わります。あせる必要はありませんが、時間を浪費するのは避けたいですね。さて、連休明けの5月8日から左腰が痛み出してきました。なんとか1週間は耐えましたが、我慢も限界に。5月15日から7回、鍼灸整骨院に通院していました。整骨院での治療ですが、手技による施術と電気（低周波）を患部に当てるといふもの。通院する中で痛みが少しずつ改善されてきましたが、あることを思い出していました。

それは、3年前に購入して一度も使わないまま放置していたオムロンの低周波治療器 (HV-F128) です。これをひっぱり出して使ってみようと思ったのです。パッと見た雰囲気はオモチャみたいですが、予想に反して結構いい感じなんですよ(笑)。整骨院の低周波と同じように刺激がビリビリきます。お風呂上りに使うとさらに効果的ですね。持ち運びできるくらいサイズがコンパクトなので、事務所と自宅でフル活用していました。今も膝・肩用として使っています。

アマゾンで「HV-F128」と入力して検索しましたが、今も販売しています。治療院1回分（保険外の料金で3,000円～5,000円）で低周波治療器が購入することができます。腰痛や肩こりで苦勞されている方々は、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。ビリビリきますよ～刺激が(笑)。

## 「聞く力」を読みました！



今回、ご紹介する本は、「聞く力（文藝春秋、¥864、阿川佐和子著）」です。26号で「書く力」（朝日新聞出版、¥778、池上彰 竹内政明著）を取り上げました。「書く力」というタイトルがあるなら、「聞く力」もあるかもしれない。そう考えてアマゾンで検索するとありました(笑)。4～5年前にベストセラーになっていましたね。

P100の中で「最初はどうでもいいと思っていた話が、にわかにインタビューの核となることがあるのです。だからこそ、無駄だと思わず、必死で聞くことが大事であり、その一見、無駄に思われる話のなかにコロンと大切な言葉が転がっているかもしれないと、いつも油断なく耳を傾けるようにしなければいけないのです。」

上記が、聞くときの要諦ですね。僕で言えば、経営者の話を聞くときに、ちょっとした雑談やプライベートの話の中に大事な要素が入っていることがあります。経営者は「この人、これに気付くかどうか」と試しているかもしれません。ですから真剣に聞くことが大事なのです。さて、結婚できないことを自虐ネタにしている阿川さんですが、これを書いているときに「結婚していた！」というニュースが飛び込んできました(笑)。