



### 2014年は長い1年？ 短い1年？

今年もあと2ヵ月。2014年はどんな年でしたでしょうか。

年齢を重ねるごとに1年がどんどん短く感じることは、ありますよね。これは「ジャンネの法則」といって、『1年の重みが小さくなることで短く感じる』ということだそうです。同じ1年でも5歳の人には人生の5分の1、50歳の人には人生の50分の1、といえわかりやすいでしょうか。

法則があるからといって「大人の1年は短い」と嘆くことはありません。ひとときであっても充実感があれば時間は長く感じるもの。そのためにも今年の痛みはできるだけ今年のうちに取ってしまいたいですね。

### 泣くだけで気分スッキリって？

就活に始まり、婚活・朝活、果ては終活まで、最近増えてきた「〇活」。その中でも今回紹介するのは「涙活」です。

誰が好き好んで泣くものか、とお思いになるかもしれませんが、涙を流したらスッキリしたという経験はありませんか？

涙を流すことで副交感神経が活発になり緊張がほぐれ、ストレス解消につながるというのがわかっていいます。

#### 涙を流そう

- ☆泣きやすい本、DVDなどを準備する
- ☆部屋を薄暗くして泣くことに集中する
- ☆お香やアロマでリラックスする

#### 涙を流す効果

- ☆よく眠れるようになる
- ☆勉強や仕事への集中力が上がる
- ☆美肌効果
- ☆やけ食いが減る

泣けるシーンは人それぞれ。自分の涙のスイッチを知っておくことも大切です。「涙活」は1ヵ月に2〜3分でもいいそうですが、昨日玉ねぎを切って泣きまじったというのは効果ナシ。悲しいとき、感動した時の感情の涙を流すことが効果的です。



### 院長からのお知らせ

#### 皆さんの健康が第一

国は増え続ける医療費対策として、新たな抑制策を打ち出す方針だそうです。接（整）骨院での施術は薬を使わず手術も注射もしない、安価で安心・安全な医療です。来年も皆さんの健康を第一に治療してまいります。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

### 小耳コーナー

#### 除夜の鐘の最後の1回は…!?

大晦日に除夜の鐘をつく習慣は、仏教が浸透してきた鎌倉時代くらいから始まったといわれています。大晦日の晩に108回つくと思われがちですが、その年の煩惱にわずらわされないようにといった意味を込めて最後の1回は、実は新年になってからつくのです。



### 漢字小話



音読み コウ、ク、グ  
訓読み ベに、くれない、あか  
部首 部首 いとへん

### 漢字小話

紅葉の季節です。あかい色は「赤」を使うのが普通ですが、真っ赤を表す「真紅」など「紅」を使うとより鮮やかな赤になります。燃え盛る炎、「紅蓮」でしか使われないグは奈良時代からある古い読みだそうです。「紅葉」を「もみじ」と読ませるのは当て字です。また大晦日の「紅白歌合戦」や「紅一点」のように、女性を表す漢字でもあります。

