

日光とは適度にお付き合い

紫外線が強くなり日焼け対策を始めた時季。実は目に紫外線を当てると目の表面に炎症が起き、その信号が脳から全身に行き渡り皮膚に日焼けができます。ですから目への紫外線対策も必要です。同じ原理で疲労物質が血中で増えていることから「疲れる」こともわかっています。ただ日光浴をしているだけでも疲れを感じるのはこのためです。

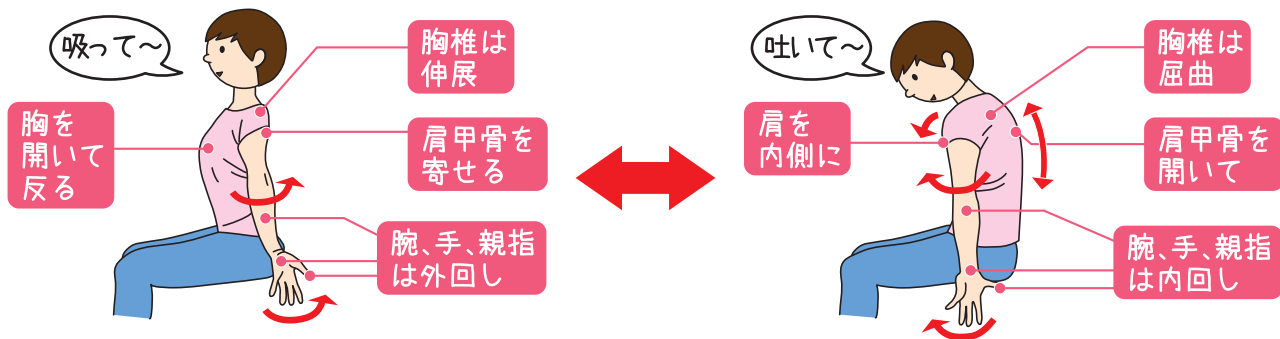
紫外線はビタミンDの合成を助けるので、全面的に悪者というわけではありませんが、適度なお付き合いが良いようです。

若さのカギ?! 肩甲骨を動かしてみよう

肩甲骨は胸椎と連動し、いろいろな方向に動かすことができる自由度の高い骨です。硬くなり動きにくくなると姿勢の悪さや肩こり、

五十肩などの痛みの原因になることも。

良い姿勢は若々しくいるために大切なことのひとつです。胸椎の柔軟性がアップすれば良い姿勢を保ちやすくなるので、肩甲骨周りの筋肉をほぐして動きを良くしましょう。



1. 両手を体の脇に下げて、息を吸いながら左右の肩甲骨を寄せる。手のひらを親指側から外に回し、肘の内側が外を向くようにひねる。

2. 息を吐いて親指側から手のひらを内側に回し、肩甲骨を開く。

ハチミツは腐らない?

水分が乾燥したすめ並みに少なく、腐る原因の微生物が増えにくいから、きちんと保管していれば腐りません。ミツバチはハチミツを作るとき、花の蜜の水分をいろいろな工夫で減らします。また唾液に含まれる酵素で微生物もいなくなります。



漢字小話 休

音読み：キウ
訓読み：やす-む
部首：イ（にんべん）

漢字小話

疲れをいやす『休憩』『休息』が代表的。『休診』『休業』など「一時的に中止する」も表します。また『大型連休』などは「休日の省略形」です。ただし『万事休す』は「すべておしまい」という一時的ではない意味になります。

『休』の成り立ちは諸説あり、部首の「イ」が人の変形であることから「人が木陰でゆっくりする」説などがあります。

院長からのお知らせ

患者さんと保険制度のために

- 当院は、患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 当院では、施術後に領収書(明細書)を発行しています。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください