



## なぜ？ スポーツの秋に“夏季五輪”

平成11年以前、「体育の日」は10月10日でした。この日が昭和39年の東京五輪の開会式だったことが由来です。

また10月10日に開幕したことから、秋を「スポーツの秋」というようになったのですが、“夏季五輪”と呼ぶには違和感があるほどかなり遅いです。この日程は東京の夏が気温と湿度が高く10月上旬までは秋雨前線が停滞すること、また開会式は統計的に晴れが多い日として知られていた10月10日に決まったそうです。

次回の東京五輪は7月24日開幕の予定。大成功に期待したいですね。



## 感情で変わる涙の味

悔しさや怒りで感情が高ぶった時の涙は、交感神経が優位になり腎臓のナトリウム排泄が抑制され、涙の量も少ないので塩辛い味に。喜びや悲しみの涙はリラックス状態で副交感神経が優位になり、涙の量も多く水っぽい味になります。

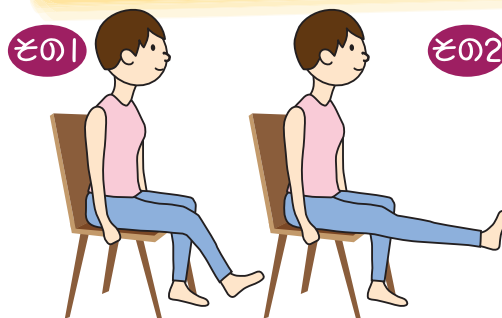


## 筋力の低下を防ぐ！太ももを鍛える運動

加齢による筋力の低下は膝を痛めてしまうことがあり、階段の上り下りや、しゃがむ姿勢がたくなります。太ももの筋肉を

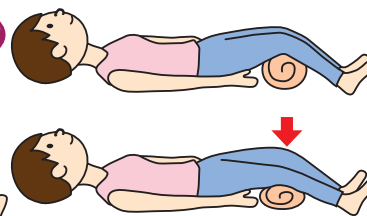
鍛えることで膝にかかる負担は軽減できるので、簡単にできる運動で予防につなげましょう。

### ★太ももの前の筋肉を鍛える



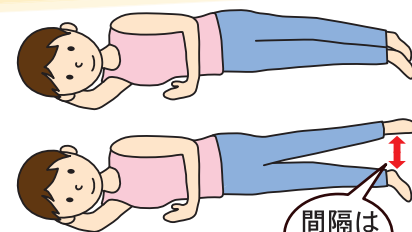
- ①いすに座る  
②片方の足を水平に伸ばす  
③そのまま5～10秒止めて、下ろす

その2



- ①足を伸ばして寝る  
②膝の下に置いたタオルや枕を押す  
③そのまま5～10秒止めて、力を抜く

### ★太ももの外側の筋肉を鍛える



- ①横向きに寝る  
②上の足を伸ばしたまま、股を開くようにゆっくり上げる  
③そのまま5秒止めて、ゆっくり下ろす

※痛みを感じたら無理をせず、自分に合ったペースで行いましょう。

## 漢字小話



【音読み】セキ  
【訓読み】ゆう ゆうべ  
【部首】夕(ゆうべ)

## 漢字小話

月が輝き始める「日が沈む時間帯」を表す漢字で、もとは三日月の絵。『夕方』『夕空』など訓読み「ゆう」がよく使われます。また「ゆうべ」は『〇〇の夕べ』といった催しごとで使われますが、時間帯はたいてい夜を指します。また『夕べは楽しかった』など「昨夜」を表す使い方もします。

音読み「セキ」は『花朝月夕(かちょうげっせき)』と聞きなれない熟語で使われますが、春・秋を楽しむといった意味から『月夕』は十五夜を指すそうです。

## 院長からのお知らせ

### 医療費などの還付金詐欺にご注意

医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。役所などを名乗り、お金が返ってくるので携帯電話を持ってATMに行くように促されたら、**還付金詐欺**です。ご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください