



## スポーツの秋もサポートします

オリンピックの開催地決定で盛り上がる今年の秋は、スポーツの秋で決まりですね！

運動が健康によいことはご存じの通りですが、このほど運動する時間が10分増えるごとに、ガンや認知症などのリスクが低くなることがわかりました。いきなり長時間の運動をするのはおすすめしませんが、ウォーキングなどの軽い運動から始めたいですね。

今、ケガをしている方はしっかり治して、万が一運動でケガをされた方は、痛みの専門家である私たちがサポートします。

記録では菜食主義に徹することで「第六感」を鍛えようとするなど、「食事」には注意を払っていました。その他にも臭いを消すために洗濯や入浴も入念にしていたそうです。

身体をよく動かし、バランスの良い食事を心がける。酒やたばこは控え、身の回りを清潔に保つ……。時代は変わり当時とは目的も変わりますが、忍者に学ぶことで「健康の術」が得とくできるのではないのでしょうか。

### その一 雑穀やイモ類を主食に、豆腐・味噌・野菜などをバランスよく食べる



忍者は体が大きくなって目立つことを避けるため、スマートな体型を維持する必要があった。

### その二 黒い食べ物や木の実をよく食べる



「生命力を活性化させる」として、黒米や黒大豆、黒ゴマなど黒い食べ物を食べた。木の実の栄養価が高いことを知っていたようで、松の実やクワ、クリなどの木の実を好んで食べていた。

### その三 酒やたばこは禁止



忍び込んだときに臭いで察知されないように、酒やたばこは禁止。忍び込む前はニンニクやニラなども食べなかった。

お決まりの装束に身を包み、様々な忍術を駆使しつつ、時には風に乗って大空を舞う。これは時代劇や小説でかなり脚色された忍者の姿ですが、最近の研究でも身体能力に優れているだけでなく、動植物や化学・人間の身体についてまで、当時の最先端の知識を持っていた特殊な存在だったということがわかってきました。

忍者の鍛錬には、「1日160キロ走ること」や、「断食をくり返して空腹に耐えられるように」など普通には行えないような修行がある中、現代に生きる私たちが参考にできそうなものは「食事」です。

忍者に学ぶ

健康の術を得とくする



## 院長からのお知らせ

### 仕事でのケガは労災で

お勤めされている方が仕事中、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには  
保険証をご提示ください

## 小耳コーナー

### 「働かない」働きアリとは？

アリの集団には、常に「働かない」働きアリが1割だけおり、働くアリだけを集めても1割は働かなくなるそう。この働かないアリたちは周りのアリが働いていないときには働くため、他のアリが疲れたときに交代したり、敵の侵入など非常事態の要員と考えられ、「怠けアリ」ではないようです。



## シシャモ～柳葉魚～



シシャモは産卵期でも味が落ちないため、産卵期の今の時季が旬といわれています。

シシャモはカルシウムが豊富で、5～6匹で1日に必要な量を取れるほど。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、若返りのビタミンといわれるビタミンEを含み、「骨粗しょう症予防」や「老化防止」に効果的です。さらに貧血予防に効果のあるビタミンB<sub>12</sub>も豊富。

ところでシシャモを柳葉魚と書く由来ですが、アイヌの神様が柳の葉を魚に変えたなどの伝説があり、アイヌ語で柳の葉を「スス」、魚を「ハム」といい、それがなまって「シシャモ」となりました。