



## 将棋にも健康効果!?

中学生棋士で公式戦最多連勝記録を更新した藤井四段の活躍もあり、今年大ブームになった将棋。習い事として将棋を指す子供が増えたり、映画やアニメの放映もあり、これまで将棋に縁がなかった世代にも広まりました。そして将棋の健康効果を研究する取り組みも始まっています。海外の研究ではチェスの認知症予防効果が確かめられているそうですので、将棋にも期待できそうですね。

今年も残りわずかとなりました。酉年は新時代の幕開けといった縁起の良い年。みなさん、今年は良い年でしたでしょうか。戌年も当院をよろしくお願いいたします。

## 骨盤を前に 予防体操で負担を軽く

普段のデスクワークやスマホの使用で前かがみの姿勢が続くと、気がつかないうちに腰に負担がかかってしまいます。

長い時間座るのがつらくなったり、猫背になる前に簡単な体操で予防しましょう。



### ☆やってみよう☆

息を吐きながら3秒間腰を反らす

あごは上げない

胸を開く

骨盤を前へ入れるイメージ

肩甲骨を寄せる

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平行に開く

※痛みやしびれが出たら中止してください。

## ゆず湯

冬至のゆず湯には、冬至と「湯治」とをかけて、ゆずに「融通がききますように」という願いが込められています。実際の効能として、お湯に溶けだしたゆずのビタミンCには美肌効果が、独特の香りにはリラックス効果が期待できます。



## 漢字小話

### 末

【音読み】マツ、バツ  
【訓読み】すえ  
【部首】木(き)

## 漢字小話

「木」の上の方に横棒を加えて、「端っこの方」を表すことから転じて、「末端」「末席」など“本体や中央から離れた部分”“重要でない部分”を指します。また、「年末」「週末」など“ひと続きのものの終わりの部分”をいうことも多いですが、「末は博士か大臣か」のように“将来”を指して使うこともあります。

来年は2018年。「八」は“末広がり”として縁起がよいとされています。

## 院長からのお知らせ

### 安全で安価の医療を

皆さんが整骨院で使われる保険施術（療養費）は、増え続ける国民医療費のうちの、わずか1%。また副作用などはほとんどありません。私たちは、皆さんの健康のため、今後も安全で安価な治療を行っています。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください