



「平成」の次の元号は？

現在のように1人の天皇に1つの元号になったのは明治以降のこと。天皇陛下の生前退位の最後が約200年前の江戸後期ですから、新元号へのカウントダウン自体の経験者がいないも同然です。

明治以前には様々な理由で改元されていて、平成までの元号は247。縁起がいいことがあったときや災害が起こったときが多かったようです。また「辛酉」という干支の年は変革が起こりやすいとされ、平安時代以降ほとんどの年で改元がありました。

スケジュール通りに進めば来年5月には新元号がスタートしますが、新元号の公表は来年の2月以降だそうです。

ゆる〜く巻くだけ！ 体のバランス調整

ひもを体に巻くと、昔からあるタスキやハチマキを巻くことと同じで、ひもが触れている部分が

刺激されていていつものクセとは違う体の動きになるので、体のバランスが整います。動作が楽になり、首や肩、腰の痛みが和らぐ効果もあります。

☆体が動かしやすくなるのを試してみよう☆

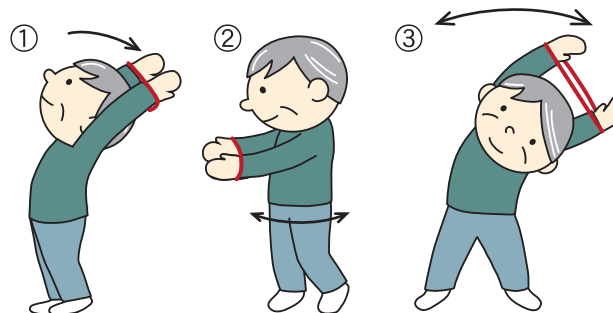
少し伸縮性のある4〜8ミリの丸ひもを用意。
(梱包用のビニールひもでもOK)

【ひもなしの場合】



両腕を上げて、耳より後ろへまわすのがきつくなる人は多い。

【ひもがある場合】



- ①軽くひもに張りを持たせたまま上げていくと、腕が後ろへいきやすい。
- ②左右交互に振り向く。(5〜10往復)
- ③両腕を上げて体を左右に倒す。(5〜10往復)

腹やお尻に巻くと、階段の上り下りなどの日常動作も楽に。

※ゆるめに巻くのがコツ

へそひも



へその高さで落ちない程度に巻く。

お尻ひも



1. 両足を閉じてひもをお尻の下に通す。
2. 前は下腹部の足のつけ根を通るように結ぶ。

サッカーボールの色

もともと白や茶色でしたが、モノクロのTV放送が広まったことにより、見やすいように白黒に色分けされました。以来、白地に黒の五角形のデザインは一般的なものになり、今では色もデザインも豊富です。

ちなみに今年のワールドカップは白と黒のデザインになっています。



漢字
小話



【音読み】サン
【訓読み】かさ
【部首】人(ひとやね)

漢字
小話

骨と柄の“かさ”の絵からできた漢字で「日傘」「雨傘」のように、雨や日光を遮るために頭の上にかざすもの。「傘下」などは力が強く守ってくれるものを指します。省略した字を分解すると「八十」になることから、80歳のお祝いを「傘寿」といいます。

また、同じ読みの「笠」は直接頭にかぶるものを意味しています。



院長からのお知らせ

安全で安価な医療を

国民医療費・約42兆円のうち、接骨院や鍼灸院などの保険施術(療養費)等はわずか1%。また副作用などはほとんどありません。

これからも私たちは、皆さんの健康のため、安全で安価な治療を行っていきます。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください