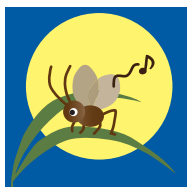


## 虫の声だけでなく 人間の脳もおもしろい

秋の夜といえばスズムシやキリギリスなどの虫の声。秋の虫の声は平安時代から楽しまれ、江戸時代には虫を売る商売が成立しました。

欧米にもたくさん鳴く虫はいますが、不思議なことに欧米の方は虫の声に関心がありません。それもそのはずで、欧米の方は虫の声を雑音と同じ右脳で聞いているそうです。一方で虫の声を楽しむ日本人や中国人は左脳で聞けるのだとか。

童謡『虫の声』では「ああ、おもしろい♪」と歌われますが、人間の脳もおもしろいですね。



## わずか1分？

## 座ったままでリフレッシュするストレッチ

ずっと同じ姿勢を続けていると姿勢が崩れたり、筋肉が硬くなったりします。肩や首の筋肉が硬くなり、だるさを感じるようになるとう仕事や勉強の効率も落ちてきてしまいます。

そこで、座ったままで肩周りが楽になるストレッチを紹介します。わずか1分もあればできるので、ぜひ試してみてください。

- 1 左脇の後ろのポイントを、脇の下から右手を回して触る。おおまかな場所でOK。
- 2 左側の肩甲骨を大きく後ろに5回、回す。
- 3 前にも大きく5回、回す。  
※右側も同じように行う。
- 4 深呼吸を数回する。

このストレッチで肩の小さな筋肉が動きやすくなり、筋肉が硬くなるのを予防できます。



## 缶詰はどれくらい持つ？

空気を抜いて密封、加熱殺菌し、腐らないようにつくられているので、ぶつけて変形したり、湿気でさびて穴が開いたりしないよう適切に保管すれば、半永久的にもつといえます。

といっても「賞味期限」はあるので、できればおいしいうちに食べましょう。



## 漢字小話 読

【音読み】ドク、トク、トウ  
【訓読み】よ-む  
【部首】言(ごんべん)

## 漢字小話

「音読」「お経を読む」など“文章を声に出す”ことを表すのが本来の意味。そこから「読書」など“内容を理解する”、「解説」など“じっくり考え理解する”、「深読み」など“考えて推測する”となってきました。

また、読本「(とくほん)」、「読経(どきょう)」、「読点(とうてん)」と特殊な読み方が多い漢字でもあります。



## 院長からのお知らせ

### 療養費改定について

厚生労働省の通知により、平成30年6月1日から療養費が改定されました。

今までと窓口負担額が若干変わっているので、お知らせします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください