

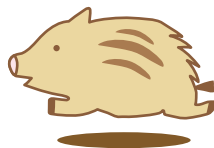


“い”の一番は健康です

年があらたまり「亥年」になりました。猪肉は栄養価が高く病気の予防になることから無病息災の象徴とされ、亥年は全体的に健康な年といわれています。また「十二支最後」の亥年であることから、植物に例えて発芽に向けて元気を溜めこむ年ともいわれます。

だからといって無理をするとケガや病気につながります。無理せず予防に努めることで、結果的に健康な年になるのかもしれないね。

今年も“い”の一番は皆さんの健康です。本年もよろしくお願ひいたします。



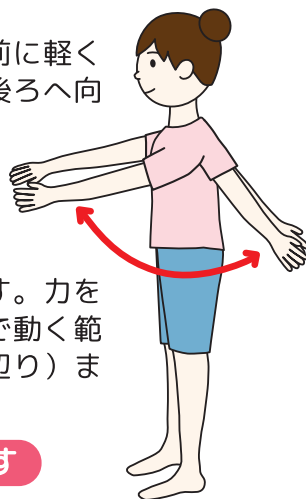
◆◆◆◆ ふるだけでOK! 3分でスッキリ ◆◆◆◆

私たちの生活に欠かせなくなっているスマホやタブレット。長時間使うことで前のめりの姿勢が続くと肩や首に負担が掛かり、放っておくと様々な不調を引き起こしてしまいます。

そこでおすすめの体操が腕ふりです。肩甲骨が動き周辺の筋肉がほぐれると血流がよくなって、肩周りも楽になります。いつでも簡単にできるので毎日の習慣にしましょう。

- ①両腕を同時に前に軽くふってから、後ろへ向けてふり出す。
※お腹を突き出さないように注意

- ②両腕を前に戻す。力を入れず、反動で動く範囲（みぞおち辺り）まで腕を上げる。



3分間繰り返す

★基本の体勢★

正面を向き、両ひざを握りこぶし1つ分あけて立つ。胸を張り、腹筋に力を入れて背筋を伸ばす。両腕は力を抜いて体の横へ。

★ポイント★

- ・体の軸がゆがまないように意識しながら、まっすぐに立つ。続けることで体のバランスが整い腰の痛みの緩和にもつながります。
- ・体に対して並行ではなくだ円を描くように腕をふる。両手の指先が自然に少しふれるくらいがちょうどいい動き。
- ・腕の重みと遠心力でふる。
- ・1日3回行くと効果アップ。朝やお風呂上り、就寝前などがおすすめ。

魔除けになるヒイラギ

光沢がありギザギザした葉が特徴で、棘に鬼や邪気の侵入を防ぐ力があるといわれることから節分の日にイワシと一緒に飾る風習があったり、玄関先に植えると良いとされます。クリスマスに飾られるセイヨウヒイラギと似ていますが全くの別種で、黒っぽい実をつけます。



漢字小話

亥

【音読み】ガイ
【訓読み】い
【部首】一(なべぶた)

漢字小話

十二支の12番目で、訓読みの「い」は“いのしし”を表す。「子」「丑」「寅」など、十二支を表す漢字のほとんどは動物とは関係がない当て字。その中で「亥」はもともと“いのしし”を表していた珍しい漢字です。

昔は時間帯や方角なども十二支で表すなど、今以上によく使われていました。ちなみに今年の恵方は「己亥（つちのとい）・東北東」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