



今年は「桜」が二度楽しめる？

桜を見に行くことを「花見」というようになったのは平安時代以降。奈良時代には花といえば梅などを指したそうです。春を代表する梅、桃、桜の開花前線は、順番に南から北に進んでいきます。そして津軽海峡で梅、桃の開花前線は桜を待つようにストップ。北海道では3つの花がほぼ同時期に開花します。

ところで、9月には日本でラグビーのワールドカップが開催されます。日本代表チームは、着用するジャージが桜をイメージさせることから「チェリーブロッサムズ」と呼ばれています。今年は9月の「桜」からも目が離せません。



ラクに歩けて筋力もアップ！正しい歩き方とは？

誰でも気軽に始められるウォーキング。3つのポイントを意識するだけで、一日たった1000歩でも筋トレ効果が期待できます。普段鍛えにくい大腰筋や内転筋が鍛えられ、

つまずきを予防できます。また歩行姿勢の改善、足のむくみ解消にも。

まずは普段の歩行から意識してみましょう。

Point 1

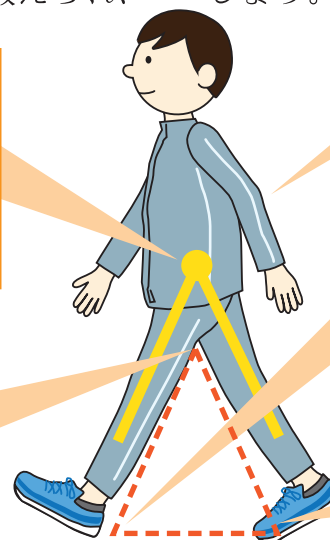
みぞおちを意識して姿勢を正す

動きの基点をみぞおち辺りまで上げ、そこから脚が伸びているイメージを持つ。腕は大きく動かしすぎないのがコツ。

Point 2

内ももを擦るように

振り出した足が外側に広がらないように、内ももをぶつけ合うくらいの意識で歩く。



腕を曲げ過ぎない

Point 3

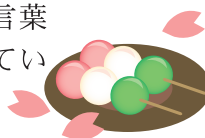
かかとからしっかり着地する

つま先をすねのほうに立てるのがコツ。ふくらはぎや膝が伸びて地面の反動力を効率的に利用でき、歩行がラクに。

足を二等辺三角形に

花見団子の「色」

「花より団子」の団子でもある花見団子。きれいな三色には諸説ありますが、ピンクが桜で「春」、白が雪で「冬」、緑は新緑で「夏」を表すともいわれます。「秋」が入っていないことから、食べ「飽きない」という言葉遊びが入っているのです。



漢字小話

平

【音読み】ヘイ、ピョウ
【訓読み】たい-ら、ひら
【部首】干(かん)

漢字小話

一定の高さや状態のまま伸びたり広がったりしていることを表す「水平」や「平たい」から転じて、「平等」など“一定である”という意味も。さらに“わかりやすい”“安定している”“ありふれている”などの意味にもなり、元号で12回使用されています。

「平らげる」の“食べ尽くす”や「真っ平ごめん」の強い願いを表すのは日本語独自の用法です。

院長からのお知らせ

改元・新元号に便乗した詐欺に注意

改元や新元号に便乗し、キャッシュカード等をだまし取る詐欺が報告されています。改元後も現在のキャッシュカード等が使えなくなることはありません。不安であればご自身で金融機関に問い合わせてください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください