



## 相談だけでも健康になる

『孤独』によるストレスが1日15本の喫煙に匹敵するほど健康に悪い」という調査結果がアメリカで発表されました。以前から「孤独」で認知症のリスクが高まるともいわれていますが、日本人の男性で社会的交流がない人の割合は世界的にもかなり高いそうです。一番の解決策は人との交流を持つことです。

皆さんの中に最近閉じこもりがちなお知り合いがおられたら、ぜひお話を聞いてあげてください。話すことだけでリスクは減ります。その方が体のことでお悩みならぜひ当院をご紹介します。



## できる! 室内でもみんなで運動不足解消

これからの季節、梅雨や猛暑で外遊びがしにくくなってきます。家から出ないと大人も子供も運動不足になりがち。そこで室内でもできる運動を紹介します。

### 子供と一緒にできる運動

#### 【タッチレスリング】

2人で握手した手を離さないように動き回りながら、先に相手の膝にタッチする。

- 手が離れたり、倒れるなど動きが止まったら仕切り直し。
- 体格差がある場合、片方は触りにくい場所をタッチする。

#### 【バランス崩し】

つま先を合わせて握手した手でバランスを崩しあう。

- 右足のつま先を合わせた場合は左足を後ろに引き、右手で握手。
- 片方でも足が動いたら負け。



※④⑤⑥は左右を逆に行う

#### 【かかとタッチ】

片足立ちで上げた方の足のかかとをタッチしていき回数を競う。

- ①右足のかかとを左足の前に上げて左手、②後ろに上げて右手、③後ろに上げて左手、④左足のかかとを右足の前に上げて右手、⑤後ろに上げて左手、⑥後ろに上げて右手、の順でタッチしていく。
- 1分間でこの繰り返しの回数を競う。



子供は遊びの中で体の動かし方をトレーニングでき、大人は運動不足の解消につながるので一石二鳥にも三鳥にもなります。子供同士や親子で挑戦してみませんか？

## 6月23日は「オリンピックデー」

1894年にパリで国際オリンピック委員会（IOC）が創立された日を記念して制定されました。毎年6月には世界各国でジョギングを中心としたオリンピックデーラン、日本ではスポーツと音楽が融合したコンサートが独自に開催されています。



### 漢字小話

慶

【音読み】ケイ

【訓読み】よろこぶ

【部首】心(こころ)

漢字小話

「慶事」が“お祝いごと”を表すように、“お祝いする”ことを意味する漢字。「よろこぶ」は「喜」を使うのがふつうですが、「お慶び申し上げます」と書くとお祝いの気持ちがより強くなります。

徳川15代将軍・慶喜のように、名前で「よし」と読むのは“お祝い”は“よいこと”だからだそうです。

## 院長からのお知らせ

### 患者さんと保険制度のために

- 当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください