



8月11日は「山の日」です

今年から8月11日が祝日「山の日」となります。この日が山と深いつながりがあるわけでもなく、学生にとっては夏休み中なのであまりうれしくないかもしれないですね。

さて、日本一高い山といえば世界文化遺産でもある富士山です。反対に低い山は、標高なんと3m。宮城県仙台市にある日和山で、2014年に再び認定されました。

海と山、祝日が2つになるこの夏も例年通り暑くなります。おでかけの際には熱中症対策をお忘れなく。

<目の疲れ>



目の周り
冷水を2～3分



養老
温水1分。
冷水3～5秒
(交互に3回ずつ)

<体の冷え>



陽池
(ようち)

それぞれ
温水を2～3分



至陰
(しいん)

水温は、温水で42～43度、冷水で25度が最もよいとされています。冷水を当てるのは、体の末端のみにし、心臓に近いところは避けましょう。

します。

シャワーの水圧や熱の刺激でお灸と同じような効果があります。シャワーの水は拡散するので、ツボの場所は大まかで大丈夫です。入浴で血行をよくした後に軽いストレッチを組み合わせることにより効果がアップします。

【シャワーでツボを刺激】

疲労回復には……

朝のシャワーで夕方まで体臭予防に効果があり、中高年に多い加齢臭も予防できるそうです。全身のなかで皮脂が多いのは額、胸の間、背中の真ん中、足の裏、わきの下なので、これらの場所を意識して浴びましょう。

【朝1分間、シャワーを浴びる】

体臭予防には……

日差しが強くなり、少し動くだけでも汗ばむ季節です。この時期に気になるのが、体臭や夏バテ。シャワーをうまく使って、蒸し暑い季節を気持ち良く過ごしましょう。



にがいや
夏バテに
シャワー活用術

院長からのお知らせ

申請書には被保険者名を

保険施術の際に被保険者名かマイナンバーかを選択できる場合があります。このときマイナンバーを記載してしまうと様々な書類の提出が必要となり、皆さんにご負担をお掛けします。

療養費支給申請書には被保険者名をご記載ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳ヨナー



「健康のため水を飲もう」推進運動とは

身体の水分不足は健康障害や重大な事故につながります。熱中症や脳梗塞・心筋梗塞なども水分不足が原因のひとつ。

「健康のため水を飲もう」推進運動は、のどが渇く前などにこまめな水分補給を呼びかける運動です。

漢字小話



音読み：サン、セン
訓読み：やま
部首：山（やま）

漢字小話

地面が高く盛り上がった“やま”を表します。「金山」のように“資源が埋まった山”を指したり、「山門」のように“お寺”をいうこともあります。

また、鉱山で鉱脈を探すことに由来し“偶然の幸福”を表す「ひと山当てる」「山を張る」や、“重大な場面”を指す「山場を迎える」は、日本語独自の使い方です。

