



願いはケガからの回復です

夏祭りや花火大会の季節です。「日本三大祭り」といえば、一般的には京都「祇園祭」、大阪「天神祭」、東京「神田祭（山王祭）」といわれますが、3つめは地域によって「青森ねぶた祭」や「博多どんたく」などの、その地域の祭りといわれる場合もあるようです。祭の会場や周辺では人出が多く商品の売り切れ、場所取りなどで動けなくなり水分補給が難しくなるので、会場につくまでに準備していると安心です。

「祭」には豊作や大漁などの祈りや感謝を込めることも多いのですが、私たちの願いはやはり「みなさんがケガから回復すること」です。



横隔膜を鍛えて基礎代謝をアップしよう

年齢を重ねるごとに体形が変化し、脂肪が付きやすい体になっていきます。原因は基礎代謝量が減るため。加齢とともに主にお腹の脂肪や内臓脂肪が増えていくそうです。

内臓脂肪が増えると、血中脂質や血圧が高く

なりやすく肝機能への影響も出てきます。また、体脂肪が高くなってもお腹の脂肪が増えている可能性もあるので、基礎代謝をアップし脂肪が付きにくい体になることが大切です。

★横隔膜を鍛えよう

- ①うつ伏せで寝る。
- ②背中に空気を入れる意識で深呼吸する。

※左右の膨らみ方が違うと感じるときは左右均等に



横隔膜は背中側で内臓とくっついていて、内臓の動きを補助することもあります。深い呼吸で横隔膜を動かせば内臓を動かすことができ、基礎代謝アップにつながるのです。

「@」は何と読む？



メールアドレスで使う@（アットマーク）。この読み方は世界各国で違うようです。英語は「アバウト」「サイクロン」。イタリアや韓国では「かたつむり」、ドイツでは「サルの尻尾」等々……。日本でも正式名称は「単価記号」と定められており、@10 円といった使い方をします。

漢字小話 頭

【音読み】トウ、ズ、ジユウ
【訓読み】あたま、かしら
【部首】頁（おおがい）

漢字小話

「頁」が頭部を表す記号であることから“ものの一番前や一番上”や“ものごとの最初の部分”“一番重要な地位に立つもの”を意味します。「店頭」など、“そこで”“そこに”の意味を表すことも。

「頭痛」など主に人間の“あたま”を指す場合は、ズと読むことが多く、「頭（ず）が高い」のように音読みでも単独で使える漢字です。

院長からのお知らせ

7月1日より 敷地内全面禁煙

改正健康増進法の施行により、**施術所の敷地内全面禁煙**となります。愛煙家の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください