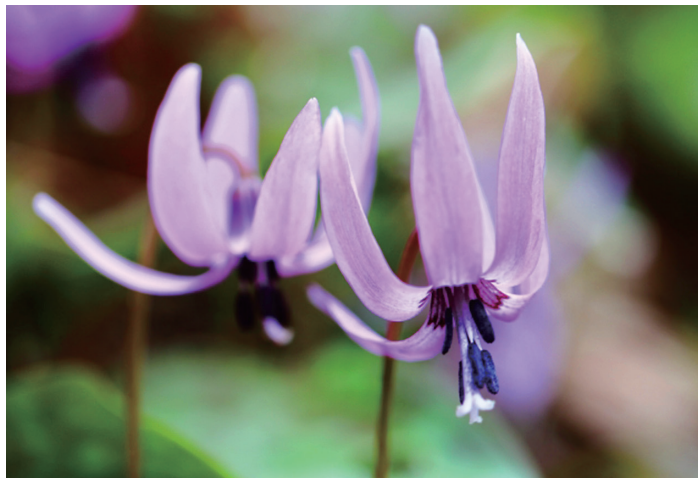


2020 | 3.4 月号



令和2年3月31日までは「平成31年度」?

3月、4月は年度が替わるということもあり慌ただしくなります。令和2年ですが令和初めての年度末、年度初めです。では3月31日までは令和元年度? まだ平成? 通常、年度が始まった際の“年”で呼ぶのが一般的。ですから令和2年3月31日までは「平成31年度」でもよさそうですが、今回は「国の会計年度は令和元年度」と政府が発表しました。これまで通りに考えるなら「平成」、国に合わせるなら「令和」となります。

この時期は忙しくなり、通いづらい方もいらっしゃると思いますが、継続した通院が回復の近道です。

“第六感”は誰にでもある

人間には五感以外に、温度刺激や科学刺激を感じ取る「トリップチャネル」というセンサーがあります。例えば、冷たくないミントで「冷たい」と感じるのは、ミントのメントールが冷たいと感じるセンサーを活性化させているからなのです。

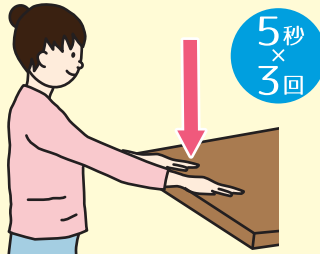


筋肉を緩めて動きやすい体に

スマホの操作やテレビを見る姿勢など、日常の動作の偏りや癖が積み重なると、筋肉のバランスが崩れ、肩の痛みや体の歪みを引き起こします。凝り固まった筋肉を緩めるには、一定方向に動か

しながら同時に逆方向にも心地よいと感じる程度の力をかけること。バランスが整い、体を動かしやすくなります。

▶肩周りを緩めよう



1. 伸ばした腕が斜めになるように、机に手を置く。
2. 息を吐きつつ、机を押す。



1. 右肘を曲げてタオルを引っかける。
2. 反対の手でタオルを引くと同時に、肘を下げる。左肘も同様に。

▶首周りを緩めよう



1. 後頭部の下の方にタオルをあてる。
2. タオルを前に引きながら、頭を後ろに倒す。

いずれも息を吐きながら5秒動かしした後、緩める。1回ごとにひと呼吸入れて3回繰り返す。無理に筋肉を伸ばそうとせずリラックスして行うことが大事です。

漢字小話



【音読み】タイ、テイ
【訓読み】からだ
【部首】亻(にんべん)

漢字小話

以前は「體」と書くのが正式で、“骨が集まったもの”を表すのが本来の意味ですが、意味の異なる別字だった「体」を略字として使うようになりしました。

“からだ”を表すのはもちろん、「物体」「団体」などの“存在しているもの”から「体験」の“身をもって”や「世間体」の“見え方・見た感じ”まで幅広い意味を持ちます。

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