



安心して来院いただけるように 対策を取っています

過ごしやすい季節になってきていますが、新型コロナウイルス感染症のせいで、例年のように過ごすことができない方も多いかと思います。

当院としては、ケガが思うように回復していないものの外出を控えておられる患者さんや、家の中で痛みを抱えてしまった患者さんがいらっしゃるかもしれないと考えると、心配が募る一方です。

今後も当院は患者さんに安心して来院いただけるように、消毒や換気などできる限りの対策に努めてまいります。来院の際にはご協力をお願いいたします。



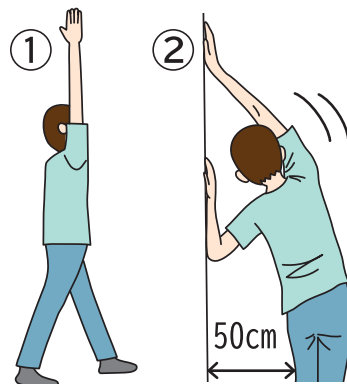
脇腹ストレッチでリフレッシュ！

普段から運動やストレッチをしていなければ、「体の横を伸ばす」ことはほとんどないかもしれません。

肺は自分では動けず、胸やお腹などの複数の筋

肉（呼吸筋）に手伝ってもらっています。疲れやストレスは呼吸筋を硬くし、浅い呼吸の原因に。浅い呼吸は様々な体調不良を引き起こすといわれています。

◆ 壁を使った脇腹ストレッチ ◆



1. 壁に対して横向きに50cmほど離れて立ち、壁側の足を前に出す。

2. 左は肘から手まで壁に付け、右手は左手の真上になるようにまっすぐ伸ばす。



※脇腹がつかないように加減しながら行う。

3. 背筋を伸ばして、壁側の脚の膝を軽く踏み込みながら、上半身をゆっくり壁に向かってねじる。

4. 深呼吸しながら20秒伸ばす。

深呼吸
20秒

体の横側、脇腹を伸ばすと呼吸筋のストレッチ効果により深い呼吸を助けます。深い呼吸で心身ともにリフレッシュしませんか。

「正」の字で数える

線の本数で数を表す方法を「画線法」といい、「正」の字で数えることは中国の清時代が起源で、日本では江戸時代まで「玉」の字を使っていました。5画目の点が紛らわしく、間違いやごまかしが多かったそうです。

また、海外では「卅（タリー）」や「㊦」などで数えます。

漢字小話 指

【音読み】シ
【訓読み】ゆび
【部首】扌（てへん）

漢字小話

“足のゆび”にも使われますが、本来は“手のゆび”という意味です。「指示」「指名」など“具体的に示す”という意味もあります。このことから具体的な場所に駒を動かす将棋は「指す」。動かさない囲碁は「打つ」といいます。

『さす』にはいくつか漢字が当てられています。『指す』は“ある点や方向を示す”という特徴があります。また、本来「ゆびさす」は「指指す」ですが、見た目が変なので「指“差す”」です。

院長からのお知らせ

新型コロナ 悪用の詐欺にご注意

新型コロナに便乗し、「役所が忙しいため代理で指示する」「勤め先が倒産しそうなので」などと言い、ATMでお金を振り込ませる詐欺が増えています。お金の振り込みを指示する電話にご注意ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください