



## “新しい生活習慣”の不調も東洋医学で

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、スポーツイベントやお祭りなどが中止になったり、学校の夏休みが短縮されたり、例年とは違って楽しみが少ない夏になってしまいました。

半面、これまで身近になかったテレビ会議が個人の間で浸透し、遠く離れた親戚、友人と顔を見ながら交流ができるなど、新しい技術も出てきました。

新しい生活習慣が浸透すると、新しい体の不調も出てきます。よくわからない不調にこそ東洋医学の出番。私たちは感染症対策をしっかり行って、皆さんの来院をお待ちしています。



## 1セット3分

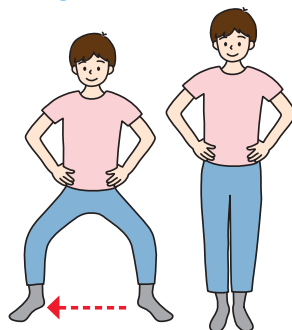
## サーキット運動でバランス能力UP!

自宅で過ごす時間が長くなると、筋力の衰えに加えてバランス能力が低下しやすくなります。ちょっとした段差でもつまずいて転倒する危険も出

てくるので、意識的に体を動かして筋力、バランス力を鍛えましょう。

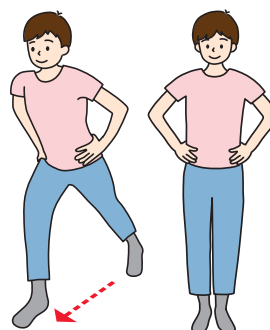
それぞれ左右交互に10回ずつ

### ①サイドランジ



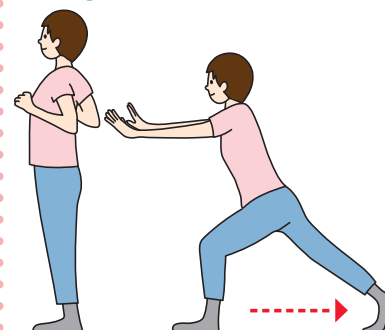
背筋を伸ばし、片方の脚を肩幅よりやや広く開いて腰を落とす。その後に脚を戻して背筋を伸ばす。

### ②斜めフロントランジ

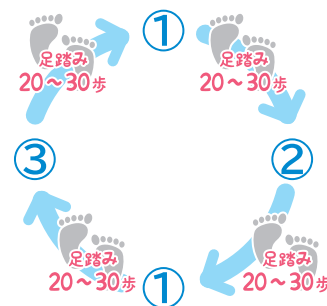


腰を落とし片方の脚を斜め45度に踏み出す。その後、背筋を伸ばして戻す。

### ③バックステップ



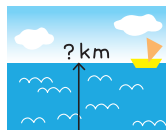
背筋を伸ばして立った後、両手を伸ばしバランスをとりながら片脚を後ろに出して戻す。



①→②→①→③を1セットとしてそれぞれの合間に20～30歩程度の足踏みをいれる。足踏み時には息を強く吐くことを意識する。

## 水平線はどこにある？

海面と同じ高さに立った状態で大人を目線の高さで水平線を見た場合、今まに見えている水平線までの距離は約4.5kmとなります。これは地球の半径を6,378kmとして、大気屈折により6%遠くまで見えると仮定とした場合の距離だそうです。



## 漢字小話



【音読み】ソク  
【訓読み】あし、た-りる、た-す  
【部首】足(あし)



「脚」が「あし全体」を指し、「細長い支え」を表すのに対して、主に「くるぶしから先の部分」を指し、「支えとなる短い突起」を表します。また、「遠足」「逃げ足」など「移動すること」や、「満足」など「十分である」から転じて「補足」「～の足し」など「付け加えて十分にすること」も表します。

単純に「加える」ことを意味する「足し算」や「お金」のことを表す「お足」は日本語独自の用法です。

## 院長からのお知らせ

### 療養費改定について

厚生労働省の通知により、6月1日から療養費が改定されました。6月以降は窓口負担額が若干変わっていることもあります。

お支払い後にお渡ししている領収証でご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください