



### 新しい環境でもリラックスしてスタート！

今年の冬は全国的に厳しい寒さや大雪の被害に見舞われましたが、ようやくあたたかい風が吹きはじめ、春の気配が少しずつ感じられるようになってきました。これからあちこちで色とりどりの花々が咲き、冬の間に眠っていた動物たちがにぎやかに活動をはじめます。

3月は卒業など別れの季節ですが、4月には入学や入社など、新しい環境で多くの出会いがあります。夢や希望にあふれるこの時期は、何か新しいことを始める絶好のチャンスです。

でも、新しい季節、新しい環境でハリキリすぎると、思わぬところでつまづいてしまうことがあります。カラダが変だなあと感じたなら、肩の力を抜いてリラックス。本当につまづいてケガをしてしまったら、当院にご相談ください。



## スポーツ自転車に快適・安全に乗るために

環境意識の高まりや東日本大震災による帰宅困難の影響で、スポーツ自転車で通勤する人が増えました。自転車通勤は健康増進にもなりますが、最近では走行中のトラブルも増えてきています。そこで快適・安全に走るためのポイントをご紹介します。

### 🚲 服装

#### ヘルメット

転倒したときに頭を守るために必ず着用しましょう。



#### ウェア

通気性がよく、速乾性に優れている化繊素材のものが、汗を吸収し蒸れにくいのでオススメです。



※走り始めは少し寒いくらいでも走っているうちに快適になってきます

#### パンツ

長時間乗る場合は、お尻が痛くならないよう、パッドが入った競技用のものがオススメです。



#### 手袋

手のまめや痛み、汗で手が滑るのを防ぎます。

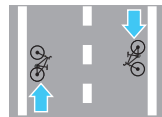
#### ソックス

靴ずれ予防や汗対策のため必ず履きましょう。



### 交通ルール・マナー

- 自転車は車道の左端通行が原則です。自転車通行可の歩道では車道寄りを徐行しましょう。



- 信号無視、飲酒運転はもちろん、傘や携帯電話を使ったり、イヤホンなどで音楽を聞きながらの運転、ブレーキのない自転車、夜間の無灯火などは道路交通法違反で罰則があります。



- 人が多い歩道では自転車から降りる、横一列で走らないなど、歩行者の迷惑にならないように心がけましょう。

スポーツ自転車は思った以上にスピードが出ます。ルールとマナーを守りましょう。

## 院長からのお知らせ

### 新しい健康保険証をお持ちください

3月から4月にかけて保険証の更新や切り替えが集中する時期です。保険証が変更になったり、切り替わった場合は、必ず新しい保険証をお持ちください。

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

### 4月1日生まれはなぜ早生まれ？

4月1日生まれはなぜ早生まれなのでしょう。学校教育法では「満6歳に達した日の翌日以後における最初の学年の初から」小学校等に入学となっています。4月1日生まれの子どもが満6歳になるのは3月31日です。そのため、「最初の学年の初」となる翌日の4月1日に入学することになり『早生まれ』となります。



## ふきのとう



春の訪れを最初に告げる山菜、ふきのとう。独特の香りと苦みが特徴です。

ふきのとうとはふきの蕾のことを言い、ふきよりも栄養価が高くビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。さらにごぼうよりも食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境を整えてくれます。

また、独特の香りはフキノリドとテルペンという成分によるもので、フキノリドには胃腸の働きを高める効果があり、テルペンには咳止めやたん切りの効果があるといわれています。

### ＜ふき味噌の作り方＞ 焼きおにぎりやお酒の肴にも！

ふきのとうを茹で、水にさらしてアクを抜く。刻んで油で炒め、味噌・砂糖・みりんを加えて煮詰める。