



吾輩は『のんき者』である

春になり、新しい生活・環境に身を置く方もいらっしゃるでしょう。がんばりすぎて肩に力が入りすぎると実力が発揮できないかもしれませんよ。

ところで、「肩こり」という表現を日本で初めて使った夏目漱石は100年前に胃潰瘍で、徳川家康は400年前に胃ガンで亡くなったといわれています。過度のストレスは健康の敵となるようで、「のんき者は長生きする」と言ったシェイクスピアは400年前に生活習慣病ではなく食中毒で亡くなったそうです。

時々肩の力を抜いてリラックス。違和感が出た時にはご相談ください。

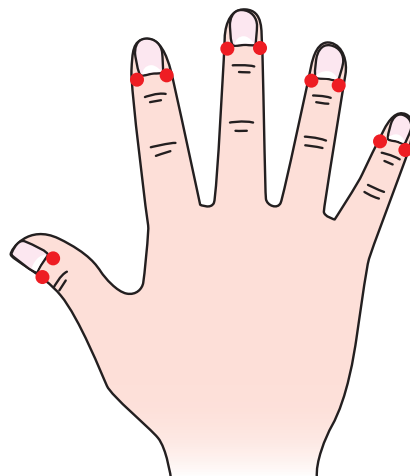
◆◆◆ 自律神経のバランスは『爪』をもんで整える ◆◆◆

新年度を迎え、新しいことが始まる季節です。この時期は季節の変わり目でもあり体調を崩しやすくなるかもしれません。新年度にいいスタートを切れるように、免疫力を高めておきましょう。

免疫力が低下する原因は自律神経のうちの交感神経が緊張してリンパ球が減ること。自律神経のバランスを保ち、免疫力を高める手軽な方法、それが『爪もみ』です。

爪の生え際は神経線維が密集しており、感受性の高い部分。ここを刺激すると瞬時に自律神経に伝わり、交感神経優位になった自律神経を副交感神経優位に導きます。継続して行うことで、白血球数やリンパ球数が大幅に増えたという調査結果もあります。

全ての指で行ってもわずか2分ほど。1日2回を目安に続けてみては？



爪の生え際を刺激する

1. 指の爪の生え際を反対側の手の親指と人差し指で両側からつまむ。
2. 10秒間、痛気持ちいい程度もむ。押し続けてもOK。
3. 両手の全ての指で1～2を行う。

※薬指は交感神経を刺激するので、必ず全ての指で行いましょう。

※一時的に痛みが出たり体調が悪くなることがありますが、よくなる前の生理的な反応です。

院長からのお知らせ

仕事でのケガは労災で

お勤めされている方の仕事中、または通勤途中のケガは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。

労災保険は労働者の保護が目的なので、原則窓口負担はありません。詳しく負傷原因をお話してください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳ヨーナー



白酒と甘酒は同じもの？

童謡「うれしいひなまつり」にも出てくる白酒は、アルコールを含む甘いお酒で子供は飲めません。甘酒は「飲む点滴」ともいわれ、夏バテ予防の栄養ドリンクとして飲まれていたアルコールをほとんど含まない甘い飲み物。混同されがちですが、全く別物です。

漢字小話



音読み ニュウ、ジュ
訓読み はいる、いれる、いる
部首 はいる

漢字小話

「入学」「試合は後半に入った」など、場所・時期・段階などについて“ある範囲の内側へと進む／進める”ことを表します。

音読みはニュウと読むのが一般的で、ジュは“都に入る”ことをいう「入洛（じゅらく）」などで使われる古い読み方です。

訓読み「いる」は、「はいる」の古語で、京都の住所「～入ル」などがありますが、多くは「出入り口」など「いり」の形で使われます。