



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ります。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かもしれませんが、よくなる前の生理的な反応です。

院長からのお知らせ

仕事中のケガは労災で

お勤めされている方の仕事、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

治療時間のご案内

月 8:00 ~ 11:30

土 16:00 ~ 20:00

水 8:00 ~ 11:30

休診日 日曜・祝日午後

・急患は随時申し受けます

アダチ接骨院

TEL 26-0014

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。

肝臓ストレッチで基礎代謝アップ↑↑

基礎代謝とは安静にしている状態のときに、身体（筋肉、内臓、脳など）を動かすために使うエネルギーのことです。基礎代謝の40%くらいは、筋肉によるものとされてきましたが、最近では、内臓の基礎代謝

の方が高いといわれています。

そこで最大の臓器で基礎代謝の割合も高い肝臓をストレッチしましょう。肝臓を支えている周りの組織を刺激することで血流が増え、基礎代謝が上がります。

1

四つん這いになります。股関節、肩の角度がそれぞれ90度になるように、手と膝の位置を確認しましょう。



2

みぞおちを天井の方に吊り上げられるように、息を吸いながら背中を丸めていきます。このとき、首はダランと力を抜いて垂らしておきます。



3

丸めた状態から力を抜いて、股関節とわきの下で体重を支え、重力の力で腰がそれるように息を吐きながら力を抜きます。



毎日たまつていく新聞紙を処分する前にひと工夫。掃除の手間が省けたり節約になったりと、暮らしの中でちよつとお得に役立ちます。不要なものを買わずに済むのでエコにもつながりますよ。炊事・掃除だけでなく、災害時にも使えるので、ある程度ストックしておくといいですね。

古新聞活用法 かしこく使おう！

活用法

- フライパンなどの油汚れを拭き取る
- 牛乳パックに新聞紙を詰めて廃油処理
- 生ごみを新聞紙に包んで捨てる
- 野菜を新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存
- 靴箱の下敷きにする
- 災害時に防寒具や断熱材に使う
- …など

★ゴミ箱をつくらう★
①見開きの新聞紙を2枚

- ② 三角の下から2枚だけをめくり、三角の底に合わせて折り、もう一度巻くように折る
- ③ 裏返して、両端を真ん中に合わせて折る
- ④ 下から巻くように2回折り返す
- ⑤ ④の状態から手を縦に入れて、底に三角をつくるように折り込んで、三角の部分をたたむ

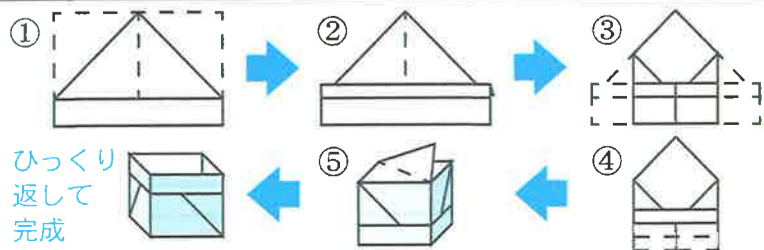
左？右？ どっちがえらい？

ひな人形の飾り方には東西で違いがあるのをご存知ですか？ 関東雛は向かって左に男雛、右に女雛。一方、京雛は逆になり向かって左に女雛、右に男雛です。なぜでしょうか。



これは、国際儀礼と日本の伝統礼法とで上位とされる並びが違うからなのです。国際儀礼は、無用な誤解や争いを避け外交を円滑に進めるための共通認識。国際儀礼では右（向かって左）が上位となります。つまり関東雛は国際儀礼の並びです。これは日本の皇室が明治時代に国際儀礼を取り入れたことで、現在の両陛下の並びが国際儀礼の並びだからです。5月にあるサミットの首脳の立ち位置や、8月のオリンピックの表彰台も国際儀礼の並びです。

一方で京雛は日本の伝統礼法の並びです。伝統礼法は中国から伝わった「皇帝は動くことがない北極星を背に南を向いて座るのが善い」というのが元になっています。南に向くと日が昇る東が左手になるので、左（向かって右）が上位とされるのです。



ひっくり返して完成

※ごみを捨てる際には自治体の区分に従ってください。