

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com

院長ご挨拶



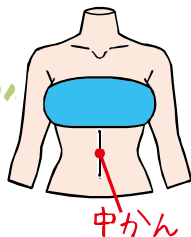
こんにちは、院長の神原です。暑い季節がやってきましたが、「暑さ対策」にどんなことをなさっていますか？ 食べるものや着るものの工夫の他に、住まいを夏仕様に整えるのも大切ですよね。住まいの夏仕様には色々ありますが、**緑のカーテンを育てる**というのも方法のひとつです。手間はかかりますが、見た目に涼しく節電効果も高いということで、すっかり夏の定番になりました。考え出されたのは、なんと**30年も前**なんだそうです。中部電力では1985年頃、夏の電力消費量がどんどん増えている状況から、電力不足が起こることを予想して家電の省エネについて研究を始めました。一般的な「よしず」を使った日陰と植物を使った緑のカーテンの日陰を比較すると、よしずはそれ自体に熱をためて周りを暑くしてしまうのに対し、緑のカーテンの方は日光を遮るだけでなく葉から出る水蒸気のおかげで周りも涼しくなりました。また、緑のカーテンは生きている植物のため、カーテン自体に水が張り巡らされているような効果があり、空気が冷やされるそうです。その結果、平均で**30%もの節電効果**があることが分かったとのこと。そこで中部電力では、植物を使った日除けを「緑のカーテン」と名付けて、本店ビルに横幅60mものアサガオを使った緑のカーテンを設置。さらに、各家庭でも緑のカーテンを育ててもらうため、アサガオやフウセンカズラの種を**15万袋も配るキャンペーン**を行いました。このキャンペーンは今でも行われていて、フォトコンテストも実施されています。アサガオから始まった緑のカーテンも、今はゴーヤやパッションフルーツなど、色々なバリエーションで楽しまれていますし、ベランダなどの限られたスペースを活用するアイデアもたくさんあるようです。ただ、猛暑日には我慢せず、エアコンなども上手に活用していけたらいいですね。

院長 神原正悟

ツボを探してみよう



ちゅう
中かん



「中」は中心のこと、「かん」は胃袋を表します。胃の中心にあるツボという意味になります。

ツボの見つけ方

カラダの中心線上で、**おへそから指幅4本分上**にあります。みぞおちとおへそのちょうど真ん中くらいに位置しています。

治療の効果

胃がいれん、胃かいよう、食欲不振など、**胃のさまざまな症状に効果があります**。そのほかにも糖尿病の治療、じんましん、めまい、子どもの虚弱体質、不妊症などの症状に効果があるといわれており、応用範囲が広いツボです。



意味を勘違いしやすい用句



「足元をすくわれる」と「足をすくわれる」

A: ×「油断していたら、足元をすくわれた」

B: ○「油断していたら、足をすくわれた」

【解説】

Aの「**足元をすくわれた**」の方は、Bの「**足をすくわれた**」の誤用になります。文化庁がおこなった国語に関する世論調査によると、これらを誤用している人は約8割にのぼるそうで、「足をすくわれる」と「足元をみられる」が混ざって覚えている人が多いようです。正解の「**足をすくわれる**」は、**隙をつかれて失敗させられる**という意味です。

