

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。夏真っ盛りの8月、子どもたちは夏休みを満喫していることでしょう。夏休みというとラジオ体操ですが、始まりは昭和3年ということですから長い歴史があるんですね。“ラジオ体操第一”は「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるようにと考案され、運動が苦手な人でも気軽にできるのがいいところです。全部でわずか13種類の動きですが、全身をまんべんなく動かせる構成になっていて、有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチ・バランス運動と総合的な要素が盛り込まれています。全身の血行を促すことで、ぎっくり腰や腰痛の予防、肩こりの改善なども期待できるそうですよ。即効性があるとはいえませんが、継続することで体調を整えてくれる働きがあるといえるでしょう。また、ユニークな動きがあって楽しいのが“ラジオ体操第二”です。こちらは働き盛りの若い年齢層を対象に職場用として考案されていて、筋力を強化することが目的です。そして、「幻のラジオ体操」と呼ばれる“ラジオ体操第三”。皆さんは聞いたことがありますか？戦後間もなく放送されたのですが、動きが複雑すぎてラジオではうまく伝わらず、当時1年半で中止になったそうです。しかし近年、テンポが速く複雑でダイナミックな動きが生活習慣病予防につながるのではと期待されています。ラジオ体操の音楽が流れれば自然に体が動いてしましますが、一度ラジオではなくテレビ放送を見ながらやってみるのがおすすめです。講師の動きをちゃんと見てじっくり丁寧にやると、わずか3分ほどの運動で結構汗ばんだりしてきます。朝の習慣にすれば、体がスムーズに目覚めて一日のいいスタートが切れそうですね！

院長 神原正悟



ツボを探してみよう

曲垣（きょくえん）

「曲」は曲がる、「垣」は垣根を意味しています。骨の形が垣根の曲がり角のように見えることから、このように名づけられたそうです。



ツボの見つけ方

肩甲骨の一番上の内側の角にあるツボ。強く押すと腕や手の方までズーンと響きます。

治療の効果

首・肩・腕のコリと痛みに優れた効果があります。ツボの指圧やマッサージをしたり、温湿布を貼った上からドライヤーの温風で温めたりする方法も効果があります。



かんようく



意味を勘違いしやすい慣用句

「眉をしかめる」と「眉をひそめる」

A：×「非常識な振る舞いに眉をしかめる」

B：○「非常識な振る舞いに眉をひそめる」

【解説】

不快感や悲しみを表現する言い回しに「眉をひそめる」という言葉があります。眉間は寄せるというイメージのため、つい「眉をしかめる」の方を使ってしまうようになりますが、眉はひそめるものです。そのため、今回の場合はBの「眉をひそめる」が正解です。一方、

「顔」の場合は「しかめる」を使います。「しかめる」と「ひそめる」は混同しやすいため、気をつけて使うようにしましょう。

