



### これからもみなさんの健康サポートのために

今年が始まったときは「平成」で、「令和」は発表すらされていませんでした。令和はもう耳になじんでいますか。今年もカレンダーの枚数が少なくなり、寒さを感じるようになってきました。本格的な寒さが来る前に体を整えておきましょう。

日本での開催が決まった 2025 年の万博。開催目的には「健康と福祉」も盛り込まれ、超高齢化社会を見据えて健康への関心がますます高まっていくことでしょう。「令和」になってもみなさんの健康をサポートするため日々研鑽に努めてまいります。

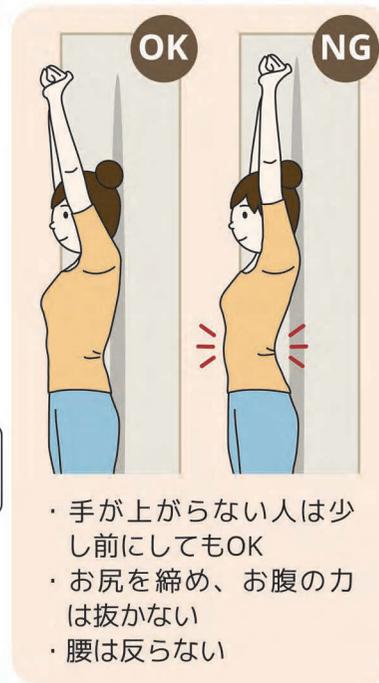
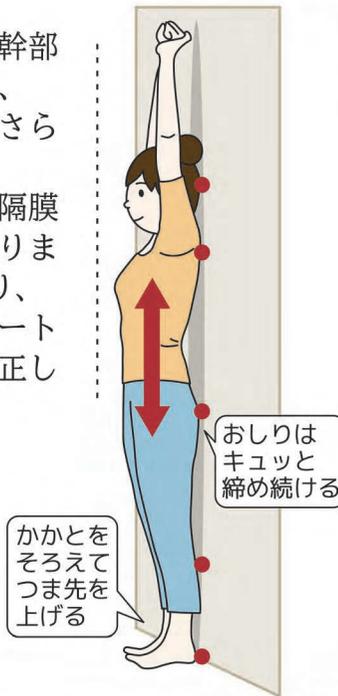


## 5秒伸ばすだけ！ スッキリ美姿勢で健康に

背骨の土台である骨盤が傾いていると体幹部の筋力が弱くなり、新陳代謝の低下、冷え、疲れ、むくみ、姿勢の悪化を引き起こし、さらには腰や肩の痛みの原因になることも。

お腹を伸ばして呼吸すると、腹横筋と横隔膜がしっかりと働き、胸郭も前後左右に広がります。それらは内側から背骨を支える力になり、骨盤が安定します。壁を使うと骨盤をサポートでき、筋力不足でも姿勢の癖を直しながら正しいフォームで行えます。

- ①かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨まわり、後頭部の5点を壁につける。両手を頭上に伸ばして左手で右手を持ち、つま先は上げる。
- ②伸びをするように手を引き上げ、お腹を縦に伸ばす。5秒かけて息を吸い、フーッと吐く。手を入れ替えて同様に。



- ・手が上がらない人は少し前にしてもOK
- ・お尻を締め、お腹の力は抜かない
- ・腰は反らない

### 「別腹」は本当にある？

血糖値が高くなり、胃がある程度満たされると脳が「満腹」と感じます。その状態でも好きな食べ物を見たりすると、脳からホルモンが分泌され食欲がわきます。さらに胃の筋肉を緩め、食べ物を小腸に送り出そうとします。これだけで胃のゆとりが「別腹」なのです。



### 漢字小話 北

【音読み】ホク  
【訓読み】きた  
【部首】七(さじのひ)

### 漢字小話

人が背中を向け合っている形から、本来は“背中”を表す字でしたが、王さまが南を向いて座ることから背中の向く方角“きた”の意味に。また「敗北」は“背中を向けて逃げる”ことを表します。

「北」がこれらの意味で使われるようになったので、“肉体”を表す「月」を加えて“背中”を意味する「背」があらためて作られました。

### 院長からのお知らせ

#### 療養費改定について

厚生労働省の通知により、令和1年10月1日から療養費が改定されています。今までと窓口負担額が若干変わっていることがあります。

お渡ししている領収証でご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください