



虫の声だけでなく 人間の脳もおもしろい

秋の夜といえばスズムシやキリギリスなどの虫の声。秋の虫の声は平安時代から楽しまれ、江戸時代には虫を売る商売が成立しました。

欧米にもたくさん鳴く虫はいますが、不思議なことに欧米の方は虫の声に関心がありません。それもそのはずで、欧米の方は虫の声を雑音と同じ右脳で聞いているそうです。一方で虫の声を楽しむ日本人や中国人は左脳で聞くのだとか。

童謡『虫の声』では「ああ、おもしろい♪」と歌われますが、人間の脳もおもしろいですね。



わずか1分?

座ったままでリフレッシュするストレッチ



ずっと同じ姿勢を続けていると姿勢が崩れたり、筋肉が硬くなったりします。肩や首の筋肉が硬くなり、だるさを感じるようになる。と仕事や勉強の効率も落ちてきてしまいます。

そこで、座ったままで肩周りが楽になるストレッチを紹介します。わずか1分もあればできるので、ぜひ試してみてください。

1 左脇の後ろのポイントを、脇の下から右手を回して触る。おおまかな場所でもOK。

2 左側の肩甲骨を大きく後ろに5回、回す。

3 前にも大きく5回、回す。
※右側も同じように行う。

4 深呼吸を数回する。

このストレッチで肩の小さな筋肉が動きやすくなり、筋肉が硬くなるのを予防できます。



缶詰はどれくらい持つ?

空気を抜いて密封、加熱殺菌し、腐らないようにつくられているので、ぶつけて変形したり、湿気でさびて穴が開いたりしないよう適切に保管すれば、半永久的にもつといえます。

といっても「賞味期限」はあるので、できればおいしいうちに食べましょう。



漢字小話 読

【音読み】ドク、トク、トウ
【訓読み】よ-む
【部首】言(ごんべん)

漢字小話

「音読」「お経を読む」など“文章を声に出す”ことを表すのが本来の意味。そこから「読書」など“内容を理解する”、「解説」など“じっくり考え理解する”、「深読み」など“考えて推測する”となってきました。

また、読本「(とくほん)」、「読経(どきょう)」、「読点(とうてん)」と特殊な読み方が多い漢字でもあります。



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、平成30年6月1日から療養費が改定されました。

今までと窓口負担額が若干変わっていることもありますので、お知らせします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください