

# 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](mailto:yojo.houmon@gmail.com)



## 院長ご挨拶

こんにちは、院長の神原です。新緑のさわやかな季節になりました。新年度の疲れがたまった今の時期は、五月病で気分がふさがちです。そんな時は軽い運動で心身ともにリフレッシュしたいものですね！最も簡単にできる運動は、近所のジョギングやランニングだと思いますが、その際に重視したいのが靴選びです。“健康寿命は靴で決まる”という言葉もあるくらい、靴選びは重要です。長寿国の日本では「足腰の痛み」は関心が高いようで、股関節やひざの“脚”の痛みには敏感ですが、くるぶしより下の部分の“足”の痛みは見過ごされがちです。靴選びでは、デザインや色に気を取られずに、自分の足に合ったものを見つけることが第一。そうはいっても、部屋の中でも靴をはく欧米人に比べて、下駄やぞうりの文化が長い日本人は「靴が合う」という感覚がつかみづらいそうです。ちなみに「幅広靴は足に優しく痛くならない」「外反母趾にはゆったり靴がいい」「柔らかくて軽い靴は歩きやすい」「ぺたんこのフラットシューズは疲れにくい」など、これらは一見良い靴選びのポイントと思われるがちですが、どれも注意が必要だそうです。上手な靴選びの目安は、靴にかかとをぴったり合わせた状態でつま先に1cm程度のゆとりがあること、そして指が自由に動く状態が理想です。また、靴の形と足の幅やつま先の形が合うかどうかは個人差がありますので、試しばきは念入りに行いましょう。イタリアの有名ブランドの創始者サルヴァトーレ・フェラガモは、「合わない靴は万病のもと」と言いました。これからも元気に歩けるように、自分に合った靴を選びたいですね！院長 神原正悟



## ツボを探してみよう

かんげん  
関元

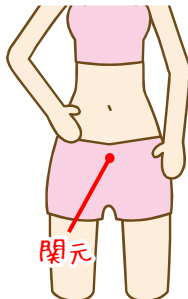
関元の「関」はかんぬき・せきといった意味があり、「元」はもと・元氣などの意味があります。

### ツボの見つけ方

おへそから真下へ指幅3本分ほど下がったところで、体の中心線上にあります。

### 治療の効果

このツボは胃腸障害をはじめ、やせすぎ・太りすぎ・高血圧症・不眠症・冷え性のほか、にきび・じんましんといった皮膚疾患の治療にも用いられています。女性の場合は子宮筋腫・月経痛・生理不順などの症状緩和にも効果を発揮するツボです。



かんようく

意味を勘違いしやすい慣用句



「合いの手を打つ」と「合いの手を入れる」

A：×「先生の言葉に、**合いの手を打った**」

B：○「先生の言葉に、**合いの手を入れた**」

### 【解説】

「合いの手」とは、相手の動作や言葉の合間などに入れる、動作や言葉のことです。元々は歌や踊りの調子に合わせて入れる手拍子のことで、「打つ」ではなく「入れる」を用いるのが正しい使い方です。似た言葉の「相槌を打つ」と混同しがちですから、注意が必要です。

