

ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

阿知須同仁病院

〒 754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

www.ajisudohjin.com

阿知須同仁病院

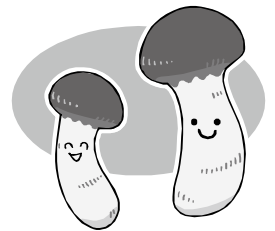
検索

ちよつとした 季節の雑学



松茸

秋の味覚といえば「松茸」を挙げる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。芳醇な“香り”が特徴で、“高級食材”としても有名ですよね。実は、松茸は菌の生命力が弱く人口栽培がとても難しいため高価になってしまうそうです。加えて、「日当たりの加減」「土壌微生物の数」など様々な条件が揃わなければ生えず、山で見つけるのは至難の業とされています。そんな松茸ですが、古くから日本人に愛されてきました。7世紀後半ころに編纂された『万葉集』巻十には、「高松のこの峰も狭に笠立てて満ち盛りたる秋の香のよさ」と、山にびっしりと生い茂り香りを放つ松茸の様子が詠まれています。また、江戸時代の書籍『摂津名所図会』では、庶民が松茸狩りを楽しむ様子が描かれています。



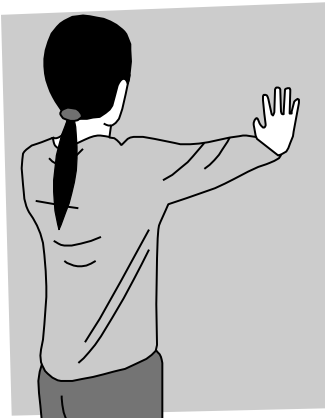
今ではとても希少な食材ですが、当時はとても身近なきのこだったことがわかりますね。

お悩み解消! 簡単エクササイズ

“悪い姿勢”を改善するストレッチ

今回は、きょうぶ胸部を伸ばして悪い姿勢を改善するストレッチをご紹介します。

やり方 ①



壁に向かって立ちます。両腕を前に伸ばして肩幅より広めにし、手を壁に当てます。



②



ゆっくりと両肘を曲げ、腕の付け根から胸部までを伸ばした状態で5～10秒間静止する。終わったらまた元に戻しましょう。これを5回繰り返します。