



# 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](http://www.ajisudohjin.com)

阿知須同仁病院

検索



## 英語で言うのは難しい!? 美しい日本語



日本語には、静かに雪が降り積もる様子を表現した「深々(しんしん)」という言葉があります。国語辞典「大辞林」では、これを「夜が静かにふけてゆくさま」「音もなくひっそりとしたさま」と説明しており、特に雪が降る様子とは記していません。“雪がしんしんと降り積もる”…この「しんしん」は雪の降る音を伝える擬音語ではなく、深く雪が積もってあたりがひっそりと静まり返る情景を伝える言葉なのです。 「静か」という意味の英単語はありますが、この物静かな独特の雰囲気も含めて表せるものはなかなかないでしょう。

ちなみに、雪の結晶はとところどころ隙間があいた形をしているため音(振動)を吸収しやすく、降り積もると実際に音が響きづらくなるそうです。つまり、雪が降ると静かに感じるのは感覚的なものだけでなく、科学的な理由があったのです。



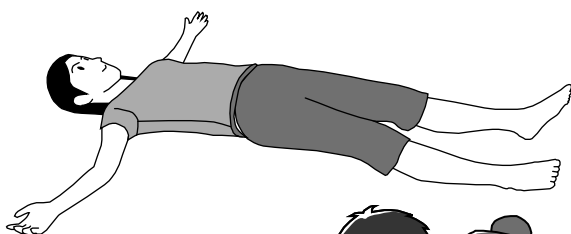
お悩み解消!

## 簡単エクササイズ

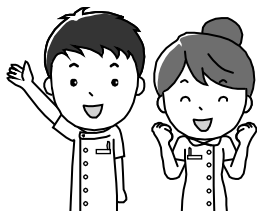
## “背中の筋肉をリラックス”させるエクササイズ

今回は、背中の筋肉の緊張をほぐしてリラックスさせるエクササイズをご紹介します。

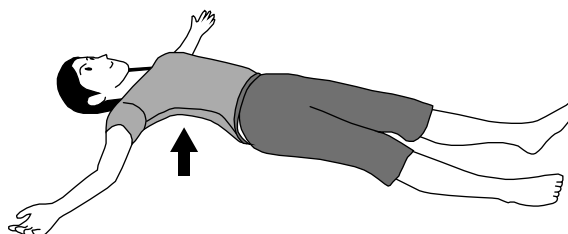
### やり方①



仰向けで横になり、両腕を肩の高さで広げます。



### やり方②



次に、肩甲骨を寄せるように力を入れます。この時、背中は反るような形になります。そのまま腹筋に力を入れ、腰を床へ押し付けるように意識しながら3秒間キープしたら脱力します。これを3~5回繰り返しましょう。