



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

思わず誰かにしゃべりたくなる
おもしろネタ話

初夢



日本には“初夢”の内容で1年の吉凶を占う風習がありますよね。実は、江戸時代には仕事始めが1月2日だったことから“2日の夜”に見る夢が初夢とされていました。現代では“12月31日～1月3日までの間に見た夢”を“初夢”と考えてよいそうです。ところで、初夢で特に縁起が良いのは「一富士・二鷹・三茄子」と昔から言われていますが、どのような意味があるのかご存知でしょうか？実は、「富士山の形から末広がり子孫や商いの繁栄」「鷹は高く舞い上がるため機運上昇」「茄子は毛が(ケガ)無いので家内安全」といったところからきているそうです。他にも徳川家康の好きなものを並べたという説や、「富士=無事」「鷹=高く」「茄子=事を成す」という語呂合わせもあるようです。さて、みなさんはどんな初夢をみましたか？



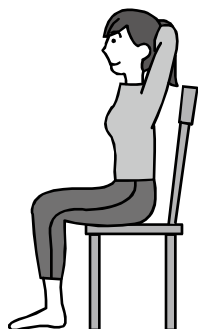
お悩み解消! 簡単エクササイズ

“肩こり”を予防・改善するエクササイズ

冬は寒さから肩の周りに力が入り、肩がこりやすい季節です。肩や首まわりの筋肉をストレッチして、肩こりを予防・改善させましょう。



やり方①



まず、イスに座って、顔と体を正面に向けます。両手を組んで後頭部へ当てたら、鼻からゆっくりと空気を吸い込みます。この時、背中が丸まらないように注意してください。

やり方②



次に、息を口からゆっくりと吐きながら顔を下へ向けます。両手の重みで首の後ろを伸ばすイメージで伸ばしてください。この時、無理に手で押さえたり、反動をつけないように注意しましょう。①②を3～5回ほど繰り返します。痛みや不快感が出た場合は中止して下さい。