

彦根中央 リハビリぽすと

令和 2 年 10 月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

10月 神無月 (かんなづき)

日本では、旧暦 10 月を『神無月 (かんなづき、かみなしづき)』と呼び、新暦 10 月の別名としても用いています。10 月は、出雲の出雲大社に全国の神様が集まって一年の事を話し合うため、出雲以外には神様が居なくなる月ということから神無月とするとも言われています。出雲では神在月 (かみありづき) と言われています。出雲へ行かず村や家に留まる田の神・家の神的性格を持つ留守神も存在し、すべての神が出雲へ出向くわけではないとされているようです。

ちなみに、英語の月名『October』は、ラテン語で「第 8 の」という意味の「Octo」に由来しているそうです。実際の月の番号とずれているのは、紀元前 46 年までに使われていたローマ暦が 3 月起算なので、3 から数えて 8 番目という意味になるそうです。

健康コラム

秋にはお魚を

秋は近海の魚が豊富にとれる季節です。野菜に旬があるように魚にも旬があります。その中でも特にサバとサンマはよく取れており、その他にもアジ、イワシ、タイなど、近海で取れる魚の旬を知れば、価格も安いときに購入できます。塩焼きにしても美味しいですし、煮魚にしても美味しいです。

また、魚には動脈硬化や高血圧を予防し、血糖値や血中コレステロール値を下げる効果があります。特にサンマは EPA と DHA がたっぷり含まれています。

※EPA：抗血栓作用があり、血をさらさらにします。

※DHA：イライラを抑えます。精神の安定効果や記憶学習能力を高める効果も持つといわれています。

さらに、DHA は目にも良いと言われており、他にもビタミンやブルーベリーのアントシアニンにも目の健康に効果的です。

※ビタミン A：目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。

※ビタミン B1：目の神経の働きを正常にする。

※ビタミン C：目の充血を防ぐ。

10 月 10 日は目の愛護デーでした。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて目を大切にしましょう。

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	新庄	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	新庄	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00~12:00 休診日：日・木・祝

午後診察 4:30~ 6:30

ご連絡

朝夕、肌寒くなる季節になりました。皆様、風邪には要注意です。

手洗い・うがいで予防をしましょう。

