

彦根中央 リハビリぽすと

令和 2 年 12 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

冬至

冬至とは二十四節気のひとつで立冬と立春の真ん中にあり、一年の内で最も昼が短く夜が長い日です。夏至から徐々に日照時間が減っていき、太陽の高度も一年で一番低くなる事から太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。一年で最も日照時間が短いという事は、翌日から長くなるという事でもありこの日を境に再び力が甦ってくる事から「一陽来復（いちようらいふく）」と言って冬至を境に運氣が上昇するとも言われています。冬至には、にんじん、だいこん、れんこん、ぎんなん、うどんなど「ん」のつくものを食べると「運盛り」と言われ縁起を担いでたそうです。冬至でよく食べるかぼちゃも「なんきん」と言われることから縁起がよいとされてきました。かぼちゃは栄養面でも優れていてビタミンAやカロチンが豊富でかぜや脳血管疾患の予防にも効果的です。あとひとつ冬至に欠かせないのがゆず湯です。「冬至にゆず湯に入るとかぜをひかない」と言われており、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防するといった効果があるようです。また、冬至＝「湯治」、ゆず＝「融通がきく」といった語呂合わせで融通がきくようにという説もあるそうです。これからまだまだ寒くなります。季節の節目を大切にするとともに、昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れて元気に冬を乗り越えたいですね。

健康コラム

3つの首を温める

気温が下がる、乾燥する、といった冬の季節には病気のリスクが高まります。外気温が低下すると皮膚の表面温度も低下します。すると、身体は熱を奪われないように手足の抹消血管を収縮して体温を保とうとします。これは生命維持の為に身体が身を守ってくれている働きの一つで、手足の指先と首回りは寒さを感じやすい部位もあります。身体の冷えは手足から始まって、下半身～上半身へと広がります。「3首（首・手首・足首）を温める」を覚えて、冷えから身体を守りましょう。マフラー、手袋、保湿性の高い靴下の着用するなどの対策をしましょう。特にマフラーなどはファッションアイテムの一つとして楽しみながら防寒対策をしてはいかがでしょうか。



診察医のご案内

| | 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

午後診察 4:30～6:30

休診日：木曜・日曜・祭日

年末年始は12/29～1/3です。1/4(月)から通常通りです

ご連絡

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年には新型コロナウイルスの影響で、皆様にはご迷惑をお掛けし、また、感染対策にもご協力いただきありがとうございました。まだこの状況はしばらく続くと思われませんが、皆様が安全にご利用できますよう努める所存でございます。今年1年ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します