

★センターだより 第43号



東海医療学園総合臨床センター
TEL:0557-86-3000

お月見の季節になりました♪

10月に入り、夜も長く感じるようになりましたね。

さて秋を代表するものの1つに“お月見”がありますが、“お月見”に関連するものにも、様々な意味があるそうなので、今回はそのお話をさせていただこうかと思います。

全国的にお供えされている“すすき”は、家の軒につるしておくとし「1年病気をしない」という言い伝えがあると言われ、サトイモ等の芋類には、中秋の名月がサトイモの収穫祭だったことを示しているそうです。

そして、月見団子の個数はその年の旧暦の月数で決まるのが一般的で、平年は12個、閏年のある年は13個と決まっているようです。

また、南九州や沖縄などは十五夜に綱引きをする風習があるとか？！

お月見も、地域によって色々な風習があるそうなので、調べてみるのも面白いですね♪



運動で脳トレ



大型の台風が過ぎ去り、すっかり秋らしい陽気となりました。身体を動かすのにも心地よい季節となりましたね。最近はゲームなどで脳機能のトレーニングをする「脳トレ」が流行っていて、認知症の予防にも活用されています。運動と脳機能との関わりですが、手や足を動かすには、必ず脳からの指令が必要なので、運動中には脳の神経活動が活性化されます。最近の研究では、心地の良い中程度の運動で、脳の記憶に関与する海馬という部位の神経活動が活性化したり、意欲や感情、短期記憶を担う脳の前頭葉のある部位の血流が増加することが確認されており、運動後に認知課題に対する成績が上がるという報告があります。私は熱海に出勤する前に、毎朝60分から90分程度の軽いランニングをするのが日課となっています。

運動はホルモンの変化により気分が変化することからストレス解消にもなるし、脳内を活性化することができるので、「脳トレ」にもなるのではないかと思います。ランニングを楽しんでいます。



村松 夏子

◇休診のおしらせ◇

前田先生：第66回国民体育大会「山口国体」テニス競技静岡県代表選手のトレーナーとして帯同。

9月30日(金)～10月5日(水)

太田先生：ゴーセンカップ国際テニストーナメントにオフィシャルトレーナーとして帯同。

10月15日(土)～10月22日(土)

上記期間、ご迷惑をおかけしますがご理解の程、宜しく願いいたします。

◇学園祭のお知らせ◇

10月16日(日) 東海医療学園専門学校にて学園祭が行われます。皆様是非足をお運びください。

場所：東海医療学園専門学校。開催時間：10:00～16:00 詳しくは、スタッフまで。

◇10月の休診◇

2日・9日

10日(体育の日)・

16日・23日・30日

村松 夏子 (むらまつ なつこ)

出身地：静岡県

はり・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師

