

## センターだより 新年号

 赤い肌着で健康運アップ !!

明けましておめでとうございます。 本年も当センターを宜しくお願い致します。

さて、今年は申年です。申年といえば、「病が去る（サル）」などの語呂が良く、「赤」は病気を防ぐ厄除けの言い伝えがあることから、申年に赤い肌着を身に着けると縁起がいいと言われていました。言い伝えは地方によって少々異なります。年下の女性から贈られた「申」と書かれた赤い肌着を着ると病が治る。身内の女性から「申」と書かれた肌着を着ると、下の世話（寝たきり）にならない。子供から贈られた「申」と書かれたパンツを履くと病が去る。肌着を贈ったり、贈られた肌着を着ると病が去り、長患いしない。パンツを4枚贈ると死が去る。こっそり閉まっておくと幸福が訪れる等、言われています。縁起の良い事ばかりですね。又、赤いものを身に着けると前向きな気持ちになれるとか?! 今年は赤い肌着を着て、心身共に健康に過ごしていきましょう。



## 『楽しいスポーツライフを!』



新年明けましておめでとうございます! 昨年は日本のスポーツ界にとって大変良い年でした。ラグビー日本代表のW杯での活躍、体操男子が世界選手権で37年ぶりの金、羽生選手が前人未踏の300点超え! などなど、2020年五輪自転車競技の伊豆開催決定も嬉しいニュースでした。スポーツは観る楽しさもありますが、実際にやる方がもっと楽しい! 何といってもストレス解消になりますし、心地よい充実感があります。最近読んだ本によると、運動は脳にもよろしいとか。とくに**有酸素運動（ウォーキングやジョギングなど）は認知症の**



**予防に効果がある**とのことで、運動習慣のある人の脳を調べたら、海馬（かいば）という記憶をコントロールする部分の体積が増えることがわかったそうです。一方、メタボの人では反対に海馬が萎縮するとのことです。運動は身体にも脳にも大切な生活習慣であるということですね。ダンスのように、**音楽を聴きながら身体を動かすことも脳には大変良い**そうです。しかし、わが国では運動習慣のある人の割合はわずか3割! いかに楽しく運動を始め、続けてもらうかがトレーナーとしての大切な役割です。今年も健康づくりや病気の予防に、本校OBや教職員が大いに活躍してくれることを望みたいと思います。

今年**は五輪の年、世界中がスポーツで盛り上がる年**になりそうです。小生はこれまで楽しんできたスポーツを続けながら、今年**は新たなスポーツにも挑戦**したいと思っています。

杉山 誠一



新年あけましておめでとうございます。



本年も皆さまの健康維持増進・症状改善のため、全力で施術にあたらせていただく所存です。皆さまにとりまして幸多き一年でありますように —— 。 臨床センタースタッフ一同

## —お知らせ—

## ◇アンケートご協力をお願い◇

皆さまに当センターをより快適にご利用いただくため、アンケートを実施いたしております。お手数とは存じますが率直なご意見を賜りたく、何卒ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

## 【1月休診日】



1~4日 (冬季休診日)  
10日、11日 (成人の日)  
17日、24日、31日

杉山 誠一 (すぎやま せいいち)

出身地：静岡県  
東海医療学園専門学校 理事長

