



みょうがを食べると物忘れする？！

夏の薬味として欠かせない「みょうが」。しかし、「みょうがを食べると物忘れが酷くなる」という言い伝えを聞いたことありませんか？それには諸説ある様で、お釈迦様の弟子に「周梨槃特(しゅり はんどく)」という、物忘れの名人がいました。自分の名前も覚える事ができず、名前の書いた札(名荷: みょうが)をいつも首にかけさせられていました。その後、彼のお墓から見たこともない植物が生えてきて、周梨槃特が名荷をかけていたことから、同音の「みょうが」と名づけられ、そこに物忘れも結びつけられたとも言われています。ですから、「物忘れが酷くなる」という事は無く、逆に集中力を高める効果があるそうです。又、発汗作用や食欲増進の効果もあるので、クーラーで冷えてしまった身体を元気にしてくれます。身体に良いみょうが。安心して食べれますね。



異常気象に気をつけて



台風の季節になりました。先月は西日本では大変な被害がありました。雨、風、時には雷とそれだけでも怖いと感じてしまいます。

ところで台風には名前があるのはご存知の方も多いかと思えます。1999年までは、米国で名前が考えられ、人名がつけられていたそうです。2000年からは14カ国が加盟する台風委員会なるものがあり、それぞれの国で考えられた140の名前が順番に付けられるようになっているそうです。1から140まで一巡するとまた1からと、繰り返されます。台風の年間発生数は平均25.6個なのだそう。そうすると5年で一巡する計算になります。どんな名前が付けられているのかというと、動物だったり、人の名前だったり、その国の名所の名前など意味を調べると台風はこの名前?なんて思うようなものまで…。日本で考えられた名前はというと、テンビン、カジキ、カンムリ、トカゲなど星座由来の名前らしいです。

台風に限らず天気が悪くなると気圧の関係で頭が痛くなったり身体が重かったりと体調をくずしがちになります。暑いからと冷たいものを飲みすぎたり、汗をかきながら水分をとらなかつたりしていませんか?今年は特に暑さが厳しいのでこまめな水分補給を心がけましょう。水分補給には緑茶より麦茶が良く、汗を沢山かいたときは経口補水液など塩分の入ったものをのむのがおすすめです。



井上 節子

—おしらせ—

◇夏期休業日のおしらせ◇

恐れ入りますが、**8月11日(土)~16日(木)**をお休みとさせていただきます。

ご理解のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



【8月休診日】



5日、
11~16日(夏期休診)
19日、26日

井上 節子 (いのうえ せつこ)

出身地: 静岡県

鍼・灸・あん摩マッサージ指圧師

