



にこにこスマイル通信

発行/ しゅはら鍼灸整骨院 〒621-0043 京都府亀岡市千代川町小林西芝 92-11

0771-25-8587

ホームページ <http://www.niconico-smile.com>



こんにちは、院長の主原です。2011 年もすでに一ヶ月が過ぎましたが、皆さんはどのようなスタートを切られましたか？

やはり基本は“体力”なので、2011 年は「体力づくり」にも気をつけていこうと私は思っています。日本人の「体力」と「食事」の関係について面白い話があります。ドイツのベルツ医学博士（1849-1913）がかつて来日した時、当時の日本人の体力に驚愕したという話です。ベルツ氏は東京から 140 キロ離れた「日光」に行く際、“馬”に乗って向かいました。また、ベルツ氏のお連れの方は“人力車”に乗って向かったそうです。すると、馬は6頭も乗りかえ、14 時間かけて着いたのに対し、人力車は馬から 30 分遅れただけで、しかも車夫を交代することなく到着したそうです。要因は“日本人の食事”ではないかと考えて実験を行ないました。2 人の若い車夫を雇い、ひとりの食事に「おにぎり」、もうひとりには「肉」を摂らせました。そして、重い荷物を積んで走らせ、どちらが長く走り続けられるか試したそうです。その結果、肉を食べていた車夫は3日でダウンしたのに、おにぎりの車夫は 3 週間も走り続けることが出来たそうです。『健全な肉体には健全な食事が存在する』のではないのでしょうか？ 現代の便利な暮らしというのは、ある意味“体力を使わない暮らし”とも言えますから、食生活を見直しつつ、当時の日本人に負けない体力をつけたいですね！

むち打ち治療協会からお知らせ：当院はむち打ち治療の専門家として、一般社団法人「むち打ち治療協会」の会員です。

ご自身やご家族、お知り合いの方で交通事故によるケガでお困りの方がありましたら、お気軽に当院にご相談ください。ご希望の方にはむち打ち治療協会編集の小冊子「交通事故に遭ってしまったら」を無料で差し上げています。



話のネタで使える ちょっとした雑学

バレンタイン・デー

2月14日は『バレンタイン・デー』です。バレンタイン・デーは女性から男性にチョコを贈るのが日本では習慣になっています。また、翌月の3月14日には男性がそのお返しをする『ホワイト・デー』もありますが、実は「ホワイト・デー」は日本で始まった習慣のため欧米では行われていません。しかし、韓国や台湾は日本から伝わっているため、現在では行われているそうです。

ところで、お隣の国“韓国”には「バレンタイン・デー」「ホワイト・デー」以外にも、“毎月14日に記念日”があるのはご存知でしたか？そこで今回は、韓国の毎月14日にある記念日を皆さんにご紹介します。



まず、■4月14日は『ブラック・デー』この日は恋人がいない人が黒い服を着て、炸醬麵という黒い麵やブラックコーヒーを飲食する日 ■5月14日は恋人達にとっては『ローズ・デー』恋人同士でバラの花束を贈り合ってデー

トをする日。恋人がいない男性にとってこの日は『イエロー・デー』で、黄色い服を着てカレーライスを食べないと恋人ができないとされています ■6月14日は『キス・デー』この日は文字通り、恋人たちがキスをする日 ■7月14日は『シルバー・デー』この日は恋人に銀製品をプレゼントする日 ■8月14日は『グリーン・デー』恋人と一緒に緑色のボトルに入った安いお酒を飲む日 ■9月14日『ミュージック・デー（音楽が流れるクラブやディスコで友人に恋人を紹介する日）』 ■10月14日『ワイン・デー（2人でワインを飲む日）』 ■11月14日『ムービー・デー（映画デートをする日）』 ■12月14日『ハグ・デー（抱擁する日）』 ■1月14日『ダイアリー・デー（恋人に手帳をプレゼントする日）』と続きます。

日本では「バレンタインはお菓子メーカーの陰謀だ！」なんて言っている人もいますが、韓国ではバレンタイン・デーにあやかって、各業界が毎月14日に記念日を作ってしまったみたいですよ（苦笑）。