



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いましたら、お気軽に当院にご相談



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ようです。

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）。