



### 読書の夏

皆様こんにちは。  
やっと7月が終わったという感じの、暑い日々が続いておりますが、ご体調はいかがですか？  
更に7月はゲリラ豪雨が久々に関東にやってきて、全国的にも被害がたくさん出ていましたね。



患者様の中には、気温、湿度の変化について行けずお身体を壊される方もいらっしゃいました。  
やはり健康作りは、日々の努力の積み重ねです。

健康になる。健康を維持する。健康を増進する。  
これらを達成する為には、自己治癒力が大事なことは皆様もご存じかと思ます。

最近、**自己治癒力を高める**方法がたくさん紹介されていますが、食事療法や、運動療法以外にも変わった方法もあるのです。

医療相談ウェブサイト「eクリニック」を開催しています岡本裕医師の考えの中で、自己治癒力を高める方法として、**読書と海外旅行**を勧めているそうです。

岡本医師の研究の中で、人は感動や異文化に触れたり、価値観の違いなどを知り、衝撃を受けることにより心の奥底の内面の変化が身体に良い影響を与えるそうです。

その方法として、読書などで感動し、海外旅行などで異文化に触れることが良いのです。

暑い夏は、避暑地への旅行も良いですが、是非、旅のお供に本を1冊いかがでしょうか！！



### 健康豆知識

毎日、暑い日々が続きますね。  
この季節は、食欲不振になりやすくなりますが、実は、この夏は非常に大切な季節なのです。  
中国の言葉に「冬病夏治」という言葉があります。どうゆう意味かと申しますと、「冬に治りにくい、またはかかりやすい病は、夏の内に治療や予防をしましょう」という事です。  
例えば、喘息や咳、風邪など冬にかかりやすい病気に対して、かかってから治すのではなく、かからない為に、夏にしっかり免疫力を高めることが大事なのです。  
ですから、暑さで、食欲不振になりやすくなりますが、最低限の物はしっかり食べて、是非、今年の冬の備えをして下さい。

### ストレッチ情報

**首の後面のストレッチ**  
頭の後ろで手を組み、首をゆっくり前に倒していきます。

