



「感謝の気持ち」



まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の冬はコロナ以外にインフルエンザも流行しており、体調管理に追われる日々です。また、記録的大寒波にも見舞われ、全国各地でその被害の様子が目撃されました。そんな暗いニュースが多い今日ですが、少し心温まるお話をしたいと思います。

それは、2月のイベントである「バレンタインデー」です。バレンタインデーとは、女性から男性に向けてチョコプレートを贈り、自分の想いを伝える日と世間では知られていますが、これは日本特有の文化であることをご存じでしょうか。日本でバレンタインデーが浸透し始めたのは、昭和30年頃からと言われており、とあるお菓子メーカーが広告として「バレンタインにチョコを贈ろう」というキャンペーンを行ったのがきっかけです。女性から男性に想いを伝えるというのは日本独自の文化であり、本来は男性から女性に想いを伝える日になっていきます。贈る物もチョコではなく、花束やジュエリーが一般的です。最近のバレンタイン事情としては、恋人やパートナーにはもちろんですが、友人や家族に渡す事が多いようです。意味合いとしても「異性に気持ちを伝える」よりも「日頃の感謝の気持ちを伝える」ことが主流になりつつあります。コロナ化になって人と会うことが難しくなり、文字や言葉で相手に伝えることがより一層大切になってきた今日。これを機に、皆様もパートナーや大切な人に日頃の感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか。小恥ずかしさはあるかと思いますが、今にしか伝えられないこともあるので、是非伝えてみて下さい。

私も大切な人に「感謝」を伝えてみようと思います。

こむら返り予防！



こむら返りとは、主にふくらはぎの筋肉が異常に収縮して痙攣を起こすことを指します。「こむら」とはふくらはぎのことを指し、それ以外にも指や太ももの裏などでも生じることがあります。発生原因は明確にされていませんが、筋肉の疲労や血行不良、ミネラルバランスの乱れなどが関与していると言われています。皆さんも予防の為に、水分補給や筋肉を和らげるストレッチを心掛けましょう。

座位でのストレッチ紹介

