

健康体操 スタディ1 (薬膳・健康セミナーから) 文責/新井 満



●肩こり解消法

仕事や日常の作業などで、ほとんどの人に起こりえる肩こりは、ガマンし過ぎると頭痛、高血圧、歯周病、めまい、耳鳴り、吐き気、味覚障害、そして50肩などを呼び起こします。ひどくなる前に次の体操を行ってください。

- 1、両足を肩幅に開いて立ちます。
- 2、両手の肘を曲げ、手のひらを前にして、肩関節の上に置きます。
- 3、静かに息を吸い、息をゆっくり吐きながら、その手のひらを真っ直ぐ上に伸ばします。
この時、手のひらは肩関節の延長線上に登るようにすることと呼吸がコツです。
- 4、これを一度に7回繰り返す、特に就寝前が効果的です。また、就寝前の布団の上でも仰向けで出来ます。



●ヒザの痛み解消法

最近のヒザ痛は、ヒザ関節のゆがみ、特に横座りやお姫様座りなどから、X脚(関節が内側に曲がる)になることが特徴です。整形外科や接骨院で『ヒザ関節変形症』などといわれる症状です。ヒザが痛み出したら、就寝前に次の動きを行ってください。

- 1、布団またはベッドの上で仰向けになります。
- 2、まず、両足を軽く伸ばします。
- 3、痛むほうのヒザを静かに曲げて、横に倒します。
- 4、曲げて倒した足の裏を、片方のヒザの内側に軽くつけます。
- 5、この姿勢で約5分間、全身の力を抜いて出来るだけリラックス。
- 6、最初は関節が少し痛みますが、数分するとその痛みが和らいでいきます。
- 7、痛みが和らいで少ししたら静かにヒザを伸ばして、そのまま就寝します。

友好の絆 29号 付録2

中国留学生の中国語原文



①遼寧師範大学卒業 現在筑波大学研究生 邵宇晨

厦门的春节

厦门，这个南方的城市，春节的时候虽然不比北方城市的热闹，但也有它自己 独有的风俗习惯。

大年三十的晚上，全家老老小小就会特意从各地赶过来，聚在一起“围炉”（有点类似火锅）一边收看春节联欢晚会，一起迎接新的一年的到来。随着社会的发展，很多旧的习俗虽然都日趋消亡，但是正月前三天的活动依然保留至今。正月初一的时候，大家一般会走亲访友，互相串门拜年。到了正月初二则是女婿上岳父家拜年的日子。正月初三则比较特殊。按照厦门的习俗，大多数人在这一天会忙于祭奠死去的亲人，因此比较忌讳互相串门拜访。不过近年来这个忌讳也少有人理会。随着经济的发展，来厦门打工的人员增多。到了春节，大家都各自回到故乡过年，所以近几年来厦门的春节也越发冷清。虽然少了平日的热闹，但这也不正好给厦门人民提供了一个和家人在家痛饮畅谈的机会吗？



②大連外国語大学を卒業現在桜美林大学留学生 伊桦

春节随笔

在中国传统佳节到来之际，祝愿所有人幸福安康、事业兴旺。

“嗤，嗤，嗤——”的几声，天空盛开了几朵鲜花，五彩缤纷，原来是几位小朋友在放烟花。又是几声清脆的爆竹声，漆黑的天空顿时变得一片通明，原本墨一般黑的屋脊，此时如同被明亮的彩灯照耀得清晰可见，远处的群山也依稀可辨。随着鲜花的盛开，顿时传来一阵惊喜的欢呼声。小河之畔，时而隐现一张张仰望天空的笑脸。天上的美景稍纵即逝，地上的惊喜却在漫延。

家人围着大圆桌，吃着热气腾腾的团圆饭，看着精彩的春节联欢晚会，等待着新年的到来。“恭喜发财！”一阵阵问候传入耳中，原来是拜年时候的熟人互致问候。而伙伴们则是跑东家串西家，“跟你拜个年！”手中的钞票也多了起来，甚至手中还会赚得一大把香烟。而这大多是送给自己的爸爸，有时因为好奇也会试着抽一下，可咳嗽几声只好把它扔掉了。小姑娘们则在一起咬着嘴皮子悄声细语地说着什么。大人们在一起谈谈家常，老人们则在儿女们的陪伴下观看着电视节目，精彩的节目时而惹得老人们笑个不停。

过新年，喜洋洋，家庭大团圆，每个人都春风满面，每个人都嘴角流油……