

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

**再生医療** という新しい選択肢

今週の **花言葉**

グロリオサ

栄光

オンシジューム

清楚

ドラセナ

幸福



## 岡田副院長からあなたへ 耳より情報

7月14日に長野県の小布施見にマラソンのランニングドクターとして参加してきました。あいにくの雨でしたが、そのぶん涼しく傷病者や熱中症の方はいませんでした。

ここで、僕が思うマラソン大会のいいところについて述べたいと思います。

ほとんどのマラソン大会の日程は〇月の第〇曜日と決まっています。

そのため計画が立てやすく、毎年同じマラソン大会に参加することで、タイムを比較できることはもちろん、同じコースを走り同じ景色をながめながら、体調の変化や楽しかったこと、つらかったことなど自分自身を振り返ることができます。

走りながらなにを考えているの?とよく聞かれますが、僕にとって走ることは自分自身と向き合う大切な時間です。

ランニングでなくても、ウォーキングなど様々な大会があります。

みなさんご自身の体調に合わせて参加されてはいかがでしょう。



# リハビリ科からあなたへ

今年の梅雨はとても梅雨らしく、雨が多くて、なかなか晴れ間がのぞきませんね。

そんなこの時期は、特にいつ晴れるのか？ 明日はどんな天気になるだろう？ と気になります。

現在、気象庁が発表する天気予報の的中率は、統計的に80%程度といわれていますが、昔の人の知恵で天気に関する言い伝えやことわざで、とても参考になるものがありますので、いくつかご紹介します。



## <晴れの予報>

- 夕焼けの次の日は晴れ
- 雲が南東に流れると晴れ
- 星がたくさん見える次の日は晴れ
- 飛行機雲がすぐに消えると晴れ
- 朝霧は晴れ



## <雨の予報>

- カエルが鳴くと雨
- ツバメが低く飛ぶと雨
- うろこ雲ができる次の日は雨
- 蚊ばしらがたつと雨
- 朝焼けは雨
- 猫が顔を洗うと雨
- 月や太陽にかさがかかれば雨



## <風の予報>

- 山に黒雲かかれば暴風雨

さてさて……

明日は、洗濯物が外に干せるかな？

## <引用>

天気ことわざ一覧 [www.7a.biglobe.ne.jp/~gakusyuu/kantenbouki/tenkikotowaza.htm](http://www.7a.biglobe.ne.jp/~gakusyuu/kantenbouki/tenkikotowaza.htm)

先人の知恵、天気に関する言い伝えのまとめ。 [matome.naver.jp/odai/2137204085853572701](http://matome.naver.jp/odai/2137204085853572701)