

だい 第 16 か 課

た 食べすぎないようにしています



けんこう 健康のために気を付けていることがありますか? どんなことに気を付けていますか?  
건강을 위해 신경 쓰고 있는 것이 있나요? 어떤 점에 신경 쓰고 있나요?



1. 具合が悪そうですね

Can-do 57

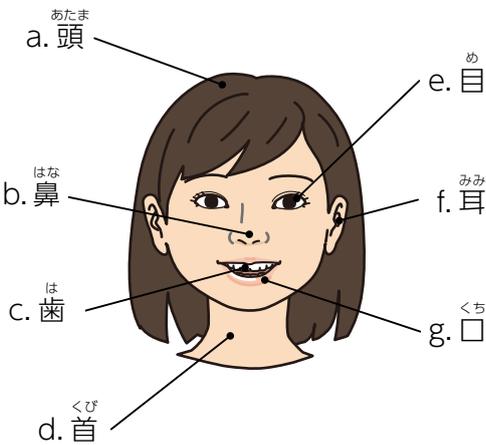
たいちょう わる 体調が悪いときの対処法をアドバイスしたり、アドバイスを聞いて理解したりすることができる。  
몸 상태가 안 좋을 때의 대처법을 조언하거나, 조언을 듣고 이해할 수 있다.

1 ことばの準備

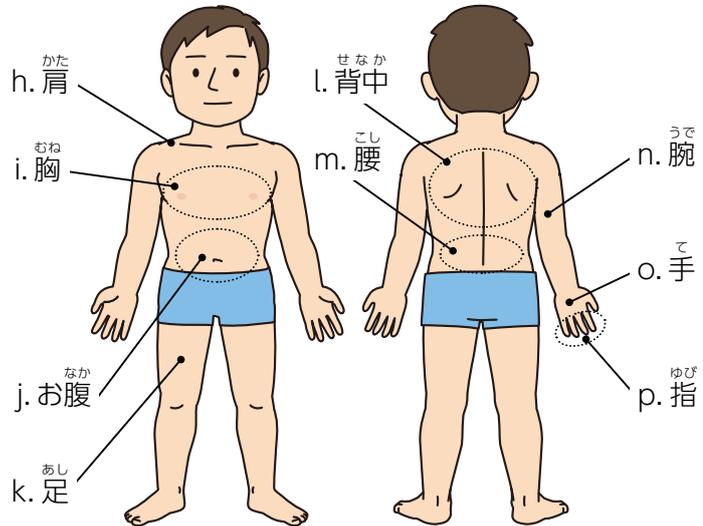
단어 준비

かお からだ  
【顔と体】

かお  
● 顔



からだ  
● 体



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-01

그림을 보며 들어 봅시다.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-01

듣고 말해 봅시다.

(3) 聞いて、a-p から選びましょう。🔊 16-02

듣고 a-p에서 골라 봅시다.

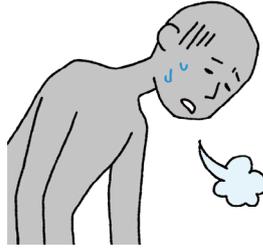
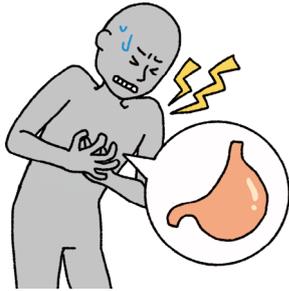
2 **2** **か**い**わ** **き** **会話を聞きましょう。**

회화를 들어 봅시다.

▶ **からだ** **ちょうし** **わる** **よにん** **ひと** **ひと** **ほか** **の** **人** **の** **ア** **ド** **バ** **イ** **ス** **を** **聞** **い** **て** **い** **ま** **す**。  
 몸 상태가 좋지 않은 네 사람이 다른 사람의 조언을 듣고 있습니다.

**(1)** **ど** **の** **よ** **う** **に** **体** **の** **調** **子** **が** **悪** **い** **で** **す** **か**。 **a-f** **か** **ら** **選** **び** **ま** **し** **よ** **う**。

어떻게 몸 상태가 좋지 않은가요? a-f에서 골라 봅시다.

a. **か** **た** **が** **こ** **る**b. **か** **ら** **だ** **が** **だ** **る** **い**c. **あ** **た** **ま** **が** **い** **た** **い**d. **い** **ち** **ょう** **し** **が** **わる**e. **ふ** **つ** **か** **よ**f. **よ** **く** **ね** **れ** **な** **い**

	①  16-03	②  16-04	③  16-05	④  16-06
ど <b>ん</b> な <b>ふ</b> ち <b>ょう</b> 不調?	,		,	

## (2) もういちど聞きましょう。どんなアドバイスでしたか。ア-カから選びましょう。

다시 한번 들어 봅시다. 어떤 조언이었나요? 아-카에서 골라 봅시다.

ア. ゆっくりお風呂に入る



イ. お腹を温める



ウ. 寝る



エ. 温かい飲み物を飲む



オ. マッサージする



カ. 薬を飲む



	①  16-03	②  16-04	③  16-05	④  16-06
アドバイス		,		,

## (3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。① 16-03 ~ ④ 16-06

단어를 확인하고 다시 한번 들어 봅시다.

さいきん 最近 최근 | ぬるい ぬるい | ため 試す 시도하다 | けっこう 꽤, 상당히

それはいけませんね 그건 좋지 않네요 | どうしていますか? 어떻게 하고 있나요?


**かたち ちゅうもく  
形に注目**

(1) **おんせい き** 音声を聞いて、**か** \_\_\_\_\_ にことばを書きましょう。🔊 16-07  
음성을 듣고 \_\_\_\_\_ 에 단어를 적어 봅시다.

A : どうした \_\_\_\_\_ か?

B : **さいきん** 最近よく**ねむ** 眠れなくて、**からだ** 体がだるい \_\_\_\_\_ 。

**よく** よく**ねむ** 眠れないときは、ぬるい**お風呂** お風呂に**ゆっくり** ゆっくり**はい** 入る \_\_\_\_\_ ですよ。

**あたた** あたた**の** の**もの** の**の** 温かい飲み物を**飲む** 飲む \_\_\_\_\_ ですよ。

**なか** なか **あたた** あたた お腹を**温める** 温める \_\_\_\_\_ ですよ。

**きのう** の **の** 昨日、**飲み** 飲み \_\_\_\_\_ ました。

❗ **たいちょう** 体調の**わる** わる**ひと** 人**の** の**こえ** こえに声をかけるとき、**い** どう**い** 言っていましたか。➡ **だい** 第**か** 15課  
몸 상태가 안 좋아 보이는 사람에게 말을 걸 때, 어떻게 말했나요?

❗ **アドバイス** アドバイスをするとき、**かたち** どの**つか** 形を使っていましたか。➡ **ぶんぽう** 文法**ノート** ①  
조언을 할 때, 어떤 형태를 사용했나요?

❗ **飲みました** 「飲みました」と**飲みすぎました** 「飲みすぎました」は、**ちが** どう**おも** 違う**おも** と思いますか。➡ **ぶんぽう** 文法**ノート** ②  
「飲みました」と「飲みすぎました」는 어떻게 다를까요?

(2) **かたち ちゅうもく** 形に注目して、**かいわ** 会話をもういちど**き** 聞きましょう。🔊 16-03 ~ 🔊 16-06  
형태에 주목해서 회화를 다시 한번 들어 봅시다.

3 <sup>からだ ちょうし わる ひと</sup> 体の調子の悪い人にアドバイスをしましょう。

몸 상태가 안 좋은 사람에게 조언을 해 봅시다.

どうしたんですか?  
だいじょうぶですか?

<sup>さいきん</sup>最近よく眠れなくて、<sup>からだ</sup>体がだるいんです。  
<sup>ふつかよ</sup>ちょっと二日酔いな んです。

つか  
疲れている  
ねぶそく  
寝不足

そうですか。それはいけませんね。  
<sup>たいへん</sup>大変ですね。

<sup>ねむ</sup>よく眠れないときは、<sup>ぬるい</sup>ぬるいお風呂に<sup>ゆる</sup>ゆっくり入るといいですよ。  
<sup>ふつかよ</sup>二日酔い のときは、<sup>くすりの</sup>薬を飲むといいですよ。

そうですか。 <sup>ため</sup>試してみます。

(1) <sup>かいわ き</sup>会話を聞きましょう。 🔊 16-08 🔊 16-09  
회화를 들어 봅시다.

(2) シャドーイングしましょう。 🔊 16-08 🔊 16-09  
새도잉을 해 봅시다.

(3) **2** のことばを <sup>つか</sup>使って、<sup>れんしゅう</sup>練習しましょう。  
**2** 의 단어를 사용하여 연습해 봅시다.

(4) ロールプレイをしましょう。  
<sup>からだ ちょうし わる ひと</sup> 体の調子が悪い人と、<sup>たい</sup>それに対して <sup>ひと</sup>アドバイスを <sup>じゆう はな</sup>する人になって、自由に話しましょう。  
롤 플레이를 해 봅시다.  
몸 상태가 안 좋은 사람과 그에 대해 조언을 하는 사람이 되어 자유롭게 이야기해 봅시다.



## 2. 夜は早く寝るようにしています

Can-do 58

自分が健康のために気をつけていることを話すことができる。  
자신이 건강을 위해 신경 쓰고 있는 것을 말할 수 있다.

### 1 ことばの準備

단어 준비

【健康のためにしていること】

#### ● 運動

a. ジムに行く



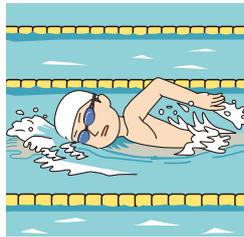
b. ジョギングする/走る



c. ウォーキングする/歩く



d. プールで泳ぐ



e. ヨガをする



#### ● 食生活

f. 野菜を食べる



g. 食べすぎない



h. 飲みすぎない



#### ● 睡眠

i. 早く起きる



j. 早く寝る



k. たくさん寝る



## 第16課 食べすぎないようにしています

(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 16-10

그림을 보며 들어 봅시다.

(2) 聞いて言いましょう。🔊 16-10

듣고 말해 봅시다.

(3) 聞いて、a-k から選びましょう。🔊 16-11

듣고 a-k에서 골라 봅시다.

## 2 会話を聞きましょう。

회화를 들어 봅시다.

▶ 健康のためにしていることについて、4人の人が話しています。

건강을 위해 하고 있는 일에 대해 네 사람이 이야기하고 있습니다.

(1) 健康のために、どんなことをしていますか。1のa-kから選びましょう。

건강을 위해 어떤 일을 하고 있나요? 1의 a-k에서 골라 봅시다.

① 🔊 16-12	② 🔊 16-13	③ 🔊 16-14	④ 🔊 16-15
,	,	,	,

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-12 ~ 🔊 16-15

단어를 확인하고 다시 한번 들어 봅시다.

だいたい 대체로 | チキンサラダ 치킨샐러드 | トマトジュース 토마토주스 | ダイエットする 다이어트하다

き 気をつける 주의하다, 신경 쓰다

なるほど 그렇구나



かたち ちゅうもく  
形に注目

(1) <sup>おんせい き</sup> 音声を聞いて、<sup>か</sup> \_\_\_\_\_ にことばを書きましょう。 16-16  
음성을 듣고 \_\_\_\_\_ 에 단어를 적어 봅시다.

ジョギング \_\_\_\_\_、ときどき<sup>いえ</sup>家でヨガを \_\_\_\_\_ しています。

ジムに \_\_\_\_\_、ウォーキング \_\_\_\_\_ しています。

<sup>まいにち あさはや お</sup> 毎日、朝早く起きて、<sup>よる はや ね</sup> 夜は早く寝る \_\_\_\_\_。

できるだけ、<sup>やさい た</sup> 野菜をたくさん食べる \_\_\_\_\_。

<sup>けんこう た</sup> 健康のために、食べすぎ \_\_\_\_\_。

<sup>さけ の</sup> お酒を飲みすぎ \_\_\_\_\_。

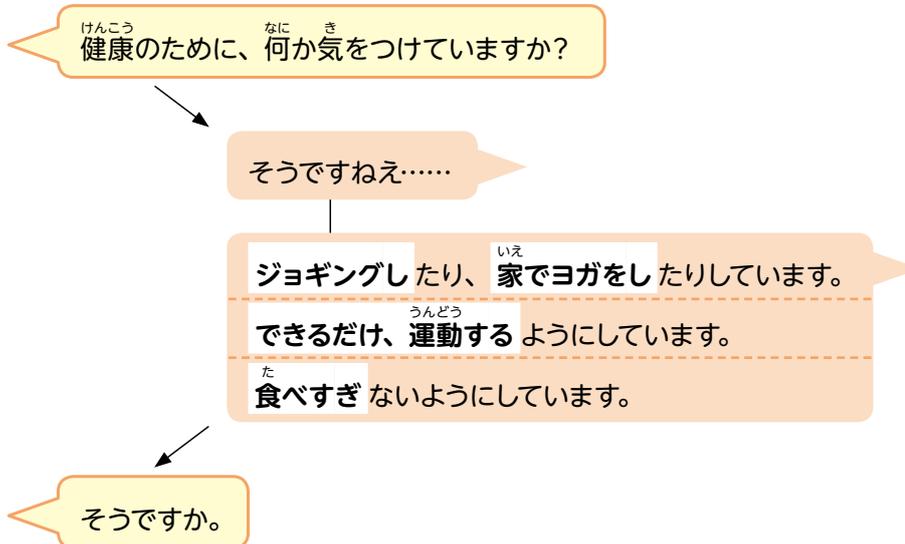
<sup>れい あ</sup> いくつかの例を挙げるとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 → <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ③  
몇 가지 예를 들 때, 어떤 형태를 사용했나요?

<sup>き い</sup> 気をつけていることを言うとき、<sup>かたち つか</sup> どんな形を使っていましたか。 → <sup>ぶんぽう</sup> 文法ノート ④  
신경 쓰고 있는 것을 말할 때, 어떤 형태를 사용했나요?

(2) <sup>かたち ちゅうもく</sup> 形に注目して、<sup>かいわ き</sup> 会話をもういちど聞きましょう。 16-12 ~ 16-15  
형태에 주목해서 회화를 다시 한번 들어 봅시다.

3 **健康のために気をつけていることを話しましょう。**

건강을 위해 신경 쓰고 있는 것을 말해 봅시다.



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19

회화를 들어 봅시다.

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 16-17 🔊 16-18 🔊 16-19

새도잉을 해 봅시다.

- (3) 1 のことばを使って、練習しましょう。

1의 단어를 사용하여 연습해 봅시다.

- (4) 健康のために自分が気をつけていることを話しましょう。言いたいことばが日本語でわからない

ときは、調べましょう。

건강을 위해 신경 쓰고 있는 것에 대해 말해 봅시다. 말하고 싶은 단어를 일본어로 모를 때는 찾아봅시다.



### 3. 食中毒が増えています

Can-do 59

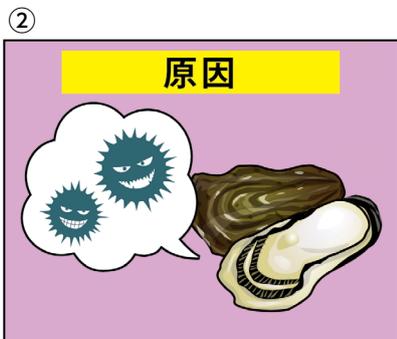
流行している病気のニュースを見て、病名や症状、予防法など、だいたいの内容を理解することができる。

유행 중인 병에 관한 뉴스를 보고 병명과 증상, 예방법 등 대체적인 내용을 이해할 수 있다.

#### 1 おんせい き 音声を聞きましょう。

음성을 들어 봅시다.

▶ テレビの情報番組で、最近流行している病気について話しています。  
TV 정보 프로그램에서 최근 유행하고 있는 병에 대해 이야기하고 있습니다.



(1) ① - ④のテレビの画面を見ながら、聞きましょう。🔊 16-20

「食中毒」は、どんな病気ですか。

①-④의 TV 화면을 보며 들어 봅시다. 「식중독」은 어떤 병인가요?

(2) ③と④の画面の次のことばは、どんな意味だと思えますか。推測しましょう。

③과 ④화면의 다음 단어는 어떤 의미라고 생각하나요? 추측해 봅시다.

腹痛      おう吐      下痢      手洗い      加熱

(3) 上の(2)で推測したことばに注意して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

ノロウイルスに感染すると、どんな症状が出ますか。どうしたら予防できますか。

위의 (2)에서 추측한 단어에 주의하며 다시 한번 들어 봅시다.

노로 바이러스에 감염되면 어떤 증상이 나타나나요? 어떻게 하면 예방할 수 있나요?

(4) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 16-20

단어를 확인하고 다시 한번 들어 봅시다.

増える 늘다 | 発生する 발생하다 | 貝 조개 | 原因 원인 | 感染する 감염되다 | 調理する 조리하다  
 予防する 예방하다



## 4. 病気予防のポスター

Can-do 60

病院などで病気に関するポスターを見て、症状や予防法などを理解することができる。  
병원 등에서 병에 관한 포스터를 보고 증상과 예방법 등을 이해할 수 있다.

### 1 ポスターを読みましょう。

ポスターを 읽어 봅시다.

▶ 病院の待合室に貼ってあるポスターを見えています。

병원 대기실에 붙어 있는 포스터를 보고 있습니다.

(1) 病気の名前は、どこに書いてありますか。印をつけましょう。

병의 이름은 어디에 쓰여 있나요? 표시해 봅시다.

**インフルエンザに気をつけよう!**

どんな症状?

- 38度以上の発熱
- 全身のだるさ、関節痛
- せき、のどの痛み

かからない!  
うつさない!

インフルエンザの予防には、みんなの「かからない」「うつさない」という気持ち大切です。

**手洗い**  
指と指の間まで、こまめにしっかりと手を洗いましょう!

**マスク**  
せきやくしゃみが出ている間はマスクをしましょう!

**うがい**  
外出先から帰宅したときなどは、しっかりとうがいをしましょう!

予約受付中  
**えがおクリニック**  
TEL:048-\*\*\*\*\*

**インフルエンザが流行する前に、予防接種を受けましょう!**

(2) 症状は、どこに書いてありますか。わかることばを手がかりにして、どんな症状か、みんなで話しましょう。

증상은 어디에 쓰여 있나요? 알고 있는 단어를 단서로 삼아 어떤 증상인지 다 같이 말해 봅시다.

(3) 予防方法は、どこに書いてありますか。

예방 방법은 어디에 쓰여 있나요?



うつす 옮기다 | 마스크 마스크 | うがい 입안 헹구기 | 予防接種 예방 접종

ちょうかい  
聴解スクリプト

## 1. 具合が悪そうですね

① 16-03

A：プーピンさん、どうしたんですか？

B：最近よく眠れなくて、体がだるいんです。

A：それはいけませんね。

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。

B：そうですか。試してみます。

② 16-04

A：ホセさん、つらそうだね。

B：はい、昨日、飲みすぎました。ちょっと二日酔いなんです……。

A：えー。

B：酒井さんは、二日酔い的时候は、どうしていますか？

A：二日酔いの薬を飲むかな。けっこういいよ。

B：へー。

A：でも、寝るのがいちばんいいけどね。

B：そうですね。

③ 16-05

A：久保田さん、具合が悪そうですね。だいじょうぶですか？

B：うん、肩がこって、頭が痛いよ。

A：そうですか。温かい飲み物を飲むといいですよ。コーヒーとかお茶とか。

B：そう。じゃあ、ちょっとコーヒー買って来る。

④ 16-06

A：西田さん、どうしたんですか？ だいじょうぶですか？

B：うん、最近、胃の調子が悪いんですよ。

A：ああ、大変ですね……。お腹を温めるといいですよ。あと、マッサージも。

B：そうなんですか。やってみます。

## 2. 夜は早く寝るようにしています

①  16-12

A : 最近、何か運動してますか？

B : そうですねえ、ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

A : へー、ヨガ。

B : ええ。寝る前にヨガをすると、よく眠れますよ。

A : そうなんですか。

②  16-13

A : いつも元気ですね。何かしてるんですか？

B : うーん、特に……。

でも、毎日、朝早く起きて、夜は早く寝るようにしています。

A : へー。

B : いつもだいたい夜9時に寝ます。8時間以上、寝るようにしています。

A : いいですね。

③  16-14

A : ぼくはラーメンセット。

B : 私は、チキンサラダとトマトジュースにします。

A : あれ、ダイエットしてるの？

B : はい、健康のために、食べすぎないようにしています。

A : へー。

B : できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

A : そうなんだ。

④  16-15

A : 健康のために、何か気をつけていますか？

B : はい、できるだけ運動するようにしています。

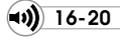
ジムに行ったり、ウォーキングしたりしています。

A : すごいですね。

B : それと、お酒を飲みすぎないようにしています。

A : なるほど。

## 3. 食中毒が増えています



16-20

A：次はノロウイルスの話題です。

B：最近、ノロウイルスとみられる食中毒が増えています。

先週は、県内のレストランで、ノロウイルスによる食中毒が発生しました。

ノロウイルスは、汚染されたカキなどの貝を、生、または十分に

加熱しないで食べることが原因で感染します。また、ウイルスがついた手で

調理したものを食べることで感染します。

ノロウイルスに感染すると、腹痛、おう吐、下痢などを起こします。

では、どうしたら感染を予防できるでしょうか。予防のポイントは、手洗いと、

食品の十分な加熱です。食事前、トイレのあと、調理の前後は、石けんで

手をよく洗いましょう。食品は中心部まで十分に加熱しましょう。

# 漢字のことば

## 1 よ読んで、意味を確認しましょう。

읽고 의미를 확인해 봅시다.

からだ 体	体	体	あし 足	足	足
かお 顔	顔	顔	て 手	手	手
め 目	目	目	お 起きる	起きる	起きる
みみ 耳	耳	耳	ある 歩く	歩く	歩く
くち 口	口	口	はし 走る	走る	走る
あたま 頭	頭	頭	うんどう 運動する	運動する	運動する

## 2 \_\_\_\_\_の漢字に注意して読みましょう。

\_\_\_\_\_의 한자에 주의해 읽어 봅시다.

- ① 足をくじきました。
- ② この病院は、耳や鼻の病気のときに行きます。
- ③ 朝起きたときから、体がだるくて、頭が痛いんです。
- ④ のどを見ますね。□を開けてください。
- ⑤ 歩いたり、走ったり、できるだけ運動するようにしています。
- ⑥ 眠いときは、顔を洗うといいですよ。
- ⑦ 石けんでよく手を洗ってください。
- ⑧ スマホを見すぎて、目が悪くなりました。

## 3 上の\_\_\_\_\_のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

위의 \_\_\_\_\_의 단어를 키보드나 스마트폰으로 입력해 봅시다.

ぶんぽう  
文法ノート

## ①

## V- るといいです(よ)

よく眠れないときは、ぬるいお風呂にゆっくり入るといいですよ。  
ねむ ぬる はい  
 잠이 잘 오지 않을 때는 미지근한 물에 몸을 꼭 담그면 좋아요.

- 상대방에게 가벼운 조언을 할 때의 표현입니다. 여기에서는 건강을 위한 조언을 할 때 사용하고 있습니다.
- 동사 사전형에 접속합니다.
- 相手に軽いアドバイスをするときの言い方です。ここでは健康のためのアドバイスを伝えるときに使っています。
- 動詞の辞書形に接続します。

【例】▶ A: よく眠れないときは、どうすればいいですか?  
ねむ  
 잠이 잘 오지 않을 때는 어떻게 하면 되나요?  
 B: 静かな音楽を聞くといいですよ。  
しず おんがく き  
 조용한 음악을 들으면 좋아요.

## ②

## V- すぎます

きのうの  
昨日、飲みすぎました。  
 어제 너무 마셨어요.

- 「すぎます(すぎる)」は動詞に接続して程度を越していることを表します。ネガティブな意味で使われることが多いです。
- 動詞マス形から「ます」を 떼 형태에 접속합니다。「食べすぎる( 지나치게 먹다)」「飲みすぎる( 지나치게 마시다)」「働きすぎる( 지나치게 일하다)」 등이 자주 사용됩니다.
- 「すぎます(すぎる)」は、動詞に接続して程度を越していることを表します。ネガティブな意味で使われることが多いです。
- 動詞のマス形から「ます」を取った形に接続します。「食べすぎる」「飲みすぎる」「働きすぎる」などがよく使われます。

【例】▶ 食べすぎて、お腹が痛いです。  
た なか いた  
 너무 많이 먹어서 배가 아픉니다.  
 ▶ スマホの画面を見すぎて、目が痛くなりました。  
がめん み め いた  
 스마트폰 화면을 너무 많이 봐서 눈이 아픉니다.

③

## V1- たり、V2- たり(します)

ジョギングしたり、ときどき家でヨガをしたりしています。

조깅을 하거나 가끔 집에서 요가를 하거나 합니다.

- 동작을 예시로 들 때의 표현입니다. 여기에서는 건강을 위해 여러 운동을 하고 있는 사람이 그 대표적인 예로 「조깅」과 「요가」를 들고 있습니다.
- 동사 夕형에 「り」를 붙여 「~たり(~하거나)」가 됩니다.
- 문장 끝의 「します」의 부분은 「しています(~하고 있습니다)」「するようにしています(~하려고 하고 있습니다)」 등 여러 형태로 사용됩니다.

- 動作を例示するときの言い方です。ここでは、健康のためにいろいろな運動をしている人が、その代表例として「ジョギング」と「ヨガ」を挙げています。
- 動詞の夕形に「り」をつけて「~たり」となります。
- 文末の「します」の部分は、「しています」「するようにしています」など、いろいろな形が用いられます。

【例】▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか?

건강을 위하여 뭔가 신경 쓰고 있나요?

B: ジムに行ったり、ウォーキングをしたりしています。

헬스장에 가거나 걷기 운동을 하고 있습니다.

▶ 休みは、テレビを見たり、音楽を聞いたりして、ゆっくり過ごします。

쉬는 날은 TV를 보거나, 음악을 듣거나 하며, 느긋하게 보냅니다.

④

V-る		ようにしています
V-ない		

できるだけ、野菜をたくさん食べるようにしています。

가능한 한 채소를 많이 먹으려 하고 있습니다.

健康のために、食べすぎないようにしています。

건강을 위하여 너무 많이 먹지 않으려 하고 있습니다.

- 노력하여 되도록 그렇게 하려고 마음먹고 있는 것을 나타내는 표현입니다. 여기에서는 건강을 위하여 유념하고 있는 것을 말할 때 사용하고 있습니다.
- 동사 夕形 또는 ナイ形에 접속합니다. 夕形의 경우는 그렇게 하고 있는 것을 나타냅니다. 동사 ナイ形의 경우는 그렇게 하지 않으려 하고 있는 것을 나타냅니다.
- 努力して、なるべくそうしようと心がけていることを表す言い方です。ここでは、健康のための心がけを話すときに使っています。
- 動詞の辞書形またはナイ形に接続します。辞書形の場合は、そのようにしていることを表します。動詞のナイ形の場合は、そうしないようにしていることを表します。

【例】▶ A: 健康のために、何か気をつけていますか?

건강을 위하여 뭔가 신경 쓰고 있나요?

B: 私は、できるだけ、早く寝るようにしています。

저는 되도록 빨리 자려고 하고 있습니다.

C: 私は、ストレスをためないようにしています。

저는 스트레스를 쌓지 않으려 하고 있습니다.

日本の生活  
TIPS● <sup>かた</sup>肩こり / <sup>かた</sup>肩がこる 어깨 결림/어깨가 결리다

어깨 결림은 일본 국민병이라 불리고 있으며 신체 고민으로 거론되는 증상 중 여성 1위, 남성 2위라는 보고도 있습니다. 그 정도로 어깨 결림 때문에 고민하는 일본인은 많은 듯한데, 대부분의 외국어에는 「어깨가 결린다」라는 개념이 없어 일본인 특유의 증상이라(또는 일본인 외에는 그다지 인식하지 않는다)고도 합니다.

어깨 결림은 승모근이라 불리는 목~어깨~등의 근육이 아프거나, 불편감을 느끼는 증상입니다. 무거운 짐을 들거나 장시간 같은 자세를 유지하고 있으면 근육이 피로해져 생깁니다. 혹시 어깨가 결리게 된 경우는 다양한 어깨 결림 대책 상품을 이용하면 좋을지도 모릅니다. 예를 들면 마사지 의자, 지압봉, 어깨 서포터, 자기(磁氣) 목걸이, 자기 심 등 다양한 상품이 있습니다.

肩こりは、日本の国民病とも言われており、体の悩みとして挙げる症状のうち、女性の1位、男性の2位であるという報告もあります。それぐらい、肩こりに悩んでいる日本人は多いようですが、多くの外国語には「肩がこる」という概念がなく、日本人に特有の症状である(または、日本人以外はあまり意識しない)とも言われています。

肩こりは、僧帽筋と呼ばれる首~肩~背中の中の筋肉が痛んだり、不快感を覚えたりする症状です。重い物を持ったり、長時間同じ姿勢を続けたりすることで、筋肉が疲労して起こります。もし肩こりになってしまった場合は、いろいろな肩こり対策グッズを利用するといいかもかもしれません。例えば、マッサージチェア、ツボ押し棒、肩こり用サポーター、磁気ネックレス、磁気シールなど、さまざまなものがあります。



## ● 마스크 마스크



일본에 온 외국인 중에는 마스크를 하는 일본인이 많아 놀라는 사람이 많다고 합니다. 최근에는 「기침 에티켓」이라 하여 기침이나 재채기를 하는 사람에게 마스크 착용을 권장하는 움직임이 있으며, 다른 사람의 병이 옮지 않도록 예방 목적으로 자율적으로 마스크를 하는 사람도 늘고 있습니다. 꽃가루 알레르기 시기에는 마스크를 하는 사람도 늘어납니다.

또한 꼭 병과는 상관없이 마스크를 하고 있으면 「다른 사람과 말하지 않아도 된다」 「얼굴을 보여주지 않아도 된다」, 나아가서는 「화장을 하지 않아도 외출할 수 있다」 등의 이유로 마스크를 하는 사람도 있습니다. 세련된 색상이나 디자인의 마스크도 늘고 있어 마스크는 패션 아이템 중 하나라고 할 수 있을지도 모르겠습니다.

日本にきた外国人は、マスクをしている日本人の多さに驚く人が多いようです。最近では「せきエチケット」と言って、せきやくしゃみの出る人にマスクの着用をすすめる動きがありますし、ほかの人の病気をもらわないように予防目的で自主的にマスクをする人も増えています。花粉症の時期には、マスクをする人も増えます。

また、必ずしも病気と関係なく、マスクをしていると「人と話さなくて済む」とか「顔を見られなくて済む」、さらには「化粧をしなくても外出できる」といった理由で、マスクをする人もいます。おしゃれな色やデザインのマスクも増えていますので、マスクはファッションアイテムの1つと言えるかもしれません。