

春のオリジジ菜新聞

~Vol.10~

皆さん、こんにちは。3月は卒業・退職・転職など節目の月でしたね。そしてコロナで暗く長いトンネルの中にいた気分でしたが、少しずつ光が見えてきました。4月に入り、気持ち新たに、何かに挑戦したりするのも良いですね。どうか皆さんの笑顔が増えますように😊

日常生活に香り、て大事

春は生活環境が変わる人が多い季節です。日々の生活・仕事や学校・人間関係などで不安がストレスに変わり、悩んで体調を崩した事はありませんか。当院でも、少しずつ朝起きずらくなったり、気持ちの落ち込みがあったり、自律神経が乱れ、うつ病や胃腸症状が出たりして受診される方も多いです。そうなる前に一人で抱え込まず、身近な人に話しを聞いてもらったりするのが一番良いのですが、難しい時は自分の周りに香りがする物を置くとリラクゼーション効果があるとされています。ごく一部ですが、ご紹介します。

● 香りにもたらす効果とは...

- ① 気持ちを持ち上げて前向きにさせ 決断力を高め原動力とする
- ② 高ぶった心を静めてリラックスさせる・不安やイライラを解消する
- ③ 昔の記憶やその時の感情を思い出させる・イメージをわかせる
- ④ 目や耳では表現出来ないイメージを伝える手段
- ⑤ 四季に合わせた表現・特別な香り・雰囲気アップ

➡ アロマが有名ですが、実は皆さん、自然に取り入れているのです。

日常的な物... コーヒー等の飲み物・果物・シモンなどの食品
ハンドクリーム・シャンプー・歯磨き粉・入浴剤・香水・芳香剤
お香・植物など

(↓ スパイシーなカレーやニンニク料理は元気が出ますね😊)

その他... ひろ木風呂・まな板・酒樽・ゆず湯など

● 代表的な香りと効能 (※あくまでも一般的です)

- ① ローズ (自信と幸福を与える) → 女性へのプレゼントにかかせない
- ② ラベンダー (ぐっすり眠りたい) → 寝室
- ③ ローズマリー・バジル (爽やかにリフレッシュ) → パン・料理に使う
- ④ レモン (集中したい・気持ちを高める) → 飲み物
- ⑤ オレンジ (気持ちを元気にする) → 当院のイメージカラー!
- ⑥ ヒノキ (冷静になり考え事をしたい) → 和室・風呂
- ⑦ ミント (気持ちを切り替えたい) → 食後や眠気で嘔吐がム

香りは、個人の好みで快不快、体調にもより感じ方が違います。色々な香りを試して、メンタルの不調を整えてみましょう。改善しない時は受診をお勧めします。

元気の源

ムラダスタッフは
オレンジのアロマを
使っています。



おはよう
ございます
スマートフォン



〒819-0032 西区戸切2丁目-18-2
医療法人 頤愛会 井上さとし内科 (092)-894-7007

〜 朝日と睡眠の関係を知ろう〜

皆さん、睡眠時間はしっかりとれていますか、8時間寝たのに朝体が怠い夜中に目が覚めるという経験ありませんか。睡眠時間は、長く寝ればいいというわけではありません。年齢などによりますが、5時間でもぐっすり眠れ、昼間眠気がないならば「眠れていること」になります。大事なことは、睡眠の質(眠りの深さ)です。質の良い睡眠をとるには色々ありますがよく言われるのは、朝の日の光を浴びることです。朝日には、体に良い効果が期待出来るので、お話しします。



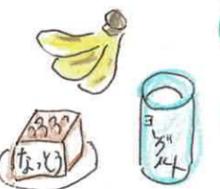
僕に任せて下さい

① 睡眠への効果



- 脳が覚醒して眠気をとる
- 体温を上昇させ精神的に日常生活への取り組みを高めてくれる
- 目が朝の光を感じてから約14~16時間後に「眠る時間だよ!」と脳が夜の睡眠スイッチを入れる

② 体内時計・体内時間を切り替え、一担元に戻す効果



- 毎日同じ時間に起きる (休みの日はプラス2時間以内が望ましい)
- 起床後1時間以内短時間の散歩・同じテンポで歩く (※体調・季節・気候に応じて行う。足が悪い人は室内でラジオ体操を座位でも十分よい)
- 朝食は、蛋白質の大豆・卵・乳製品・バナナなどを適量摂り、よく噛んで食べる

散歩(有酸素運動・咀嚼(噛むこと)は、リズム運動なので健康に効果あり😊)

＼(否)／朝は忙しくてそんな時間ないよ! って方必見!

- 起床後カーテンを開ける → 自然に光を感じる
- 朝ホットドリンクをベランダや窓際で飲む(日焼け注意) → 温かい飲み物は内臓を覚ませる
- 音楽をかけながら身支度をする → 好きな曲なら体が自然にリズムをとる

「早寝早起きは三文の徳😊」と言われますが、きっと早起きすることが早寝に繋がります。

三文の徳とは、いい(メンタル)技(日常の活動)体(健康)が良くなるということではないでしょうか。

太陽を直接見るのは危ないで、空を見上げたり遠くの景色を見る感じ。天候が悪くても光の量は十分あるので、毎朝15秒くらい朝を感じましょう。

朝日を浴びる習慣がずっと生活リズムが自然に整ってきます。乱れてくると、認知症の発症や自律神経が崩れ、色々体に支障が出てきます。春は特に要注意です。今の生活に1つでも取り入れてみませんか。

睡眠障害(中途覚醒・眠りが浅いなど)があり、リズムを取り戻せない → バンパシアセトン系(高齢者になると転倒や認知機能低下の原因になりうる)以外の治療薬をまずはお勧めします。依存症のリスクも少なく改善が見込めます。まずは一度ご相談下さい。

やってみよう早言葉

夏の生夏豆 → 続けて3回言おう😊

編集後記... チーム一丸となって「来てよかった」と思ってもらえるクリニックを目指していきます。😊