



最後に白米を味わったのはいつですか？

医師 永嶋 有希子



新年度が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしですか？
春といえば、お花見など楽しい行事がある一方で、環境の変化や行事が増えストレスや不安を感じる人が多い時期でもあります。そのようなストレスや緊張などから、「よく眠られない」「疲れやすい」「気分が落ち込む」など不調を感じる人が多い時期とも言われます。今月はそのようなストレスとうまくつきあっていくための一つの方法をご紹介します。

「マインドフルネス」。

簡単に言うと、「今この瞬間に集中すること」です。このマインドフルネスを行うことで、人生のあらゆる面が豊かになると裏付ける根拠まででています。

「何かに100%没頭する」ということは簡単ではありません。私たちは何かをしていても、別の気になることや先のことを考えることが多いものです。

最後に、食事中に一噛み一噛みを味わって食べたのはいつでしょうか？

例えば、白米を食べるということに全力を傾けるとどうなるでしょうか？まず、白米を集中して観察すると一粒一粒が光っていることに気づくかもしれません。次に箸ですくって口に運ぶ動きに注意を向けると、ほんのり温かい感覚を唇に感じるかもしれません。次に、十分に噛んで飲み込み体におこる変化を感じ取ります。



テレビやスマホを見ながら食べるのと、このように食べることに集中するのでは、食べるこの意味が変わってきます。食べていることの満足感やおいしいという幸福感を得ることができます。それに加えて、適量で満足感が得られ、食べすぎを無理なく防ぐことも言われています。

「マインドフルネス」といえば、「瞑想（めいそう）」といったとっつきにくい印象を持たれるかもしれませんが。しかし我を忘れて集中することなら、魚釣りであっても、孫と遊ぶことであってもいいのです。それらの行為の間はそれだけに集中し、その瞬間をめいっぱい体感しましょう。みなさんもどのような行為でもいいので「マインドフルネス」を意識してみてください。満タンになった「心のタンク」が少し軽くなるかもしれません。



では、最後に4月からの外来医師担当についてご紹介します。喜多理香医師が退職され、5人の医師（向原千夏医師、矢部光一郎医師、西川剛史医師、角田秀樹医師、西田早矢医師）が外来診療に加わります。5月からのゆげメディだよりでは新任医師を順に紹介させていただきます。また、中村琢弥医師が6月から4ヶ月間育休となります。どうぞ宜しくお願い致します。

疲れをとる効果的な「お風呂の入り方」

看護師 宮井由里子

① 筋肉疲労に効く「全身浴」

40℃10分の全身浴だけでもかなり効果はありますが、プラス40℃10分のシャワー浴をするとさらに効果が上がるそうです。(しかし…水道代が…)

その原因は、筋疲労の回復と深部体温の上昇に相関がみられており、全身浴による温熱作用が影響していると考えられています。

② 肩こりに効く「40℃10分の全身浴」と「半身浴+シャワー」

40℃10分の全身浴で、肩こりが緩和します。また、38℃20分の半身浴+42℃のシャワーを背中から首の付け根にかかるように3分浴びたところ、全身浴と同じくらいの効果があるそうです。体への負担が小さく、リラックス効果のある半身浴は今、注目されているそうです。

③ 眼精疲労の解消には「42℃のシャワー浴」

シャワーを片目に3分ずつ当てることの効果を実験したところ、42℃のシャワーが最も効果的だったそうです。お湯の温熱作用に効果があるそうです。

お風呂には様々な疲れを緩和する効果があります。1日の終わりにお風呂に浸かって、忙しい毎日をリセットする時間を作ってみてくださいね。



～お知らせ～



医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

- ・4月3日(水) 4日(木) …………… 辻岡医師
- ・5月11日(土) …………… 河村医師
- ・5月14日～20日 …………… 雨森医師

【弓削MC・山之上新保診療所休診日】

- ・4月28日(日) ～ 5月6日(月) : GW期間のため休診
- ・5月18日(土) …………… : 学会のため休診

竜王町国保診療所
は4月27日(土)か
らです。

診療体制変更のお知らせ

医師の退職・新任により、4月から診療担当医が変更になります。
また、竜王町国保診療所にて昼の診察を開始いたします。
詳細は別紙にてご案内しておりますのでご確認ください。

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は平成31年4月27日(土)14:00からの開催を予定しております。

関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

