

# 昼寝のスヌメ



晴れた日の午後、部屋の気温もあがってぼかぼか陽気。そんな時、とても眠くなりませんか？眠りは人間にとって休息のひとつです。最も休ませなくてはならないのが大脳です。大脳は体のあちこちに指令を出す器官で、目覚めている間は全く休めないのです。大忙しで働いて、脳に血液がどんどん送りこまれると、脳がオーバーヒートしてしまいます。ですから眠って休ませる事が大事なのです。休み

を与えずにオーバーヒートした大脳は、うまく働く事ができなくなり、強も時間ばかりかかって、効率が上がりません。

そこでおすすめするのが昼寝です。仕事の中や授業中に居眠りをすすめる訳にはいきませんが、昼休みの貴重な時間をどのように有効利用するのです。その昼休みの二十分を昼寝の時間にあててはどうでしょう？ たったの二十分？と思うかもしれませんが、むしろ十五分〜二十分程の時間が効果的なのです。長時間眠ってしまうと寝起きが悪く、その後の仕事や勉強がはかどりません。そのうえ、夜なかなか寝つけ

ずには生活のリズムが狂うものになってしまいます。

と言っても、学生や仕事をしている方はそう簡単に昼寝ができる訳ではありませんね。さりげなく職場の上司や同僚に昼寝の効用を話し、職場全体で取り組む。なんていかがでしょうか？  
（介護支援専門員 川野真芸）

## 笑いの効果

先日吉本新喜劇を見て来ました。日常生活をしてこれほど大笑いすることは、めったにありません。思いきりお腹の底から笑ったせいから持がすつきりしました。笑いは健康にも心

## 漢方入門 ⑤③ からだ本来の力を回復させて元気な生活!



人間のからだは、加齢とともに回復力が低下してきます。とくに、大きな病気、長期の入院、手術のあとなどでは、患者さんのからだに負担がかかり、目に見えない免疫力(生体防御機能)も低下しています。

全身の倦怠感や食欲不振などの症状は、栄養状態を低下させ、からだの回復に不可欠な免疫力も低下させる悪循環につながりかねません。ですから、病気と闘う抵抗力がおちているときには、からだ本来の免疫力を補ってあげることが元気な生活への近道です。

大きな病気や手術、出産の後の心身とも低下した状態を改善し、免疫力をアップさせる漢方薬を、とくに「補剤」と呼んでいます。まさに、「からだの力を補う薬」のことです。

補剤とは、誰もが本来もっている免疫力や造血機能、消化機能などを引き出して体内を活性化させる力があり、生体の力を補うことを目的とする漢方独特の薬剤です。体質や症状によって補中益気湯(ホチュウエツキトウ)、十全大補湯(ジユウゼンダイホトウ)、人參養榮湯(ニンジンヨウエイトウ)など、さまざまな種類の補剤(漢方薬)が使われます。

にも良い効果を与え、るといわれています。人の笑顔を見ると、とても心が和みませんか。心から楽しく笑うという動作は自分にも周りの人にも心を与えてくれます。温かい心からの笑顔は、人間関係の潤滑油にもなり気持ちを取り戻すことができます。また心

のみならず「脳の活性化」「免疫力の強化」「運動能力の向上」という効果があるといわれています。笑うことで自然に腹式呼吸ができ、酸素が脳にゆき渡り、また意識して大きな声で笑うと「脳の活性化」につながるという事です。「笑う門には福来たる」ということわざ



もありませんが、笑うことを心がけてみるのもいいのではないのでしょうか。笑いを生活に意識的に取り入れて、心身ともに健康になりましょう。(医療事務主任 原野喜美栄)

予約は  
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)  
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

