

コロナの影響が季節の移り変わりや月日経つのを実感できない気がしますが…夏になります！水分補給とエアコンを上手に使いながらの工夫をお願いします。

往診の際、換気とマスク着用のご協力をいつもありがとうございます。これからの時期は益々うっとうしくなると思いますが、引き続きご協力をお願いします<m()m>

さてさて八木クワ最近のニュース？では、瀬戸先生が散歩を始めました。仕事一筋の先生が、帰宅後1時間歩くようになったのは驚きニュースです！脇目もくれず歩く姿が想像できますね(笑)先日は20分歩いて、お孫ちゃんに会いに行き、遊んでもらってきたそうです。

先生の健康維持と休日のお楽しみに一役買っているお孫ちゃん's、ありがとう！(´▽`*)



#お孫ちゃん's
#ハーフバースデー

往診の一コマ

97歳。大正生まれのHさんはベッド上寝たきりで、ヘルパーさんの助けを借りています。見た目は小さなおばあちゃんではありますが、何度も危機を脱する大きな力の持ち主です。診察後のお楽しみは大好物の「ヤクルト」。コマーシャルに出してあげたいくらい良い飲みっぷりです。そして「君が代」を歌ってくれます。一生懸命歌う姿に「大和なでしこ」の大きな力を感じ、自然と背筋が伸びてきます。「じゃあねーバイバイ」と小さなおばあちゃんに笑顔で見送ってもらっています(*-*)

気持ち豊かに(*^-^*)

ある方がこんなことを言っていました。「出合いは心を豊かにし、別れは人生を深くします。」

今、コロナの影響で自粛生活が続き、「出合い」が減りました。人だけでなく、新緑や花の美しさ、太陽の暖かさも…。気持ちが沈む時こそ、たくさんのお出合いが大事だと思います。出合いを求め外に出ることをお勧めします！暑い日は涼しい時間を選び、もちろん、マスク着用にて(´-`)

免疫力を高めよう！！

睡眠や体温、血圧の調整、ホルモンバランスなどを調整しているのが自律神経。免疫細胞はその自律神経が整っているときに元気になります。ポイントを上げてみました！

- 1) **規則正しい生活を心掛ける。**朝に太陽の光を浴びると体内リズムが整います。
- 2) **睡眠。**疲れた細胞の修復は夜間、睡眠中に行われます。
- 3) **ストレスを溜めない。**ストレスは自律神経を乱します。趣味や運動、美味しいものを食べるなど「お楽しみ」をもつことが解消法です。
逆に引きこもって刺激のない状態でも免疫力は落ちますので注意。
- 4) **笑う！**笑うことで心身がリラックスし、幸せホルモンが分泌されて免疫細胞を元気にします。なんと、作り笑いでも効果があるそうです。
- 5) **ビタミンCを摂る。**細胞の合成・活性化に役立ち、強い体に導いてくれます。
- 6) **食事。**食べる素材の内容も大事ですが、楽しく食べることによって、幸せホルモンをいっぱい出すことができます。

よく寝てよく食べよく笑う。そして何事も楽しく取り組むことが免疫力アップの秘訣です！