



ぽっかぽか



発行所

おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
電話:0967-46-2121
www.oguni.ne.jp

第21号
(2005年5月)

春眠暁を覚えず!

「春眠暁を覚えず」とは、春の夜は短く、眠り心地も良いので、朝早く目がさめてしまったり、早起きをする人が多いからか?」
「春眠暁を覚えず」とは、春の夜は短く、眠り心地も良いので、朝早く目がさめてしまったり、早起きをする人が多いからか?」

現在国民の45人に一人は不眠症だといわれています。不眠症の原因は、生活習慣、ストレス、加齢、病気などさまざまです。不眠症は、健康を害し、生活の質を低下させ、うつ病や認知症の原因にもなります。不眠症を予防するためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

⑥ 眠りが浅いと思ったり、早起きをする。⑦ 睡眠中に目が覚めたり、途中で目がさめる。⑧ 睡眠薬や安眠薬を必要とする。⑨ 睡眠リズムが崩れる。⑩ 睡眠不足による体調不良や集中力の低下。



残念!

今月のイチボシ!!

この夏、紫外線からきれいな肌を守りたい方へ!

みなさん、この季節から紫外線の量が多くなり、紫外線を浴びてしまうと、活性酸素が増え、シミ・ソバカス・皮膚ガンの原因になります。そこで、低刺激性の日焼け止めクリームをお勧め致します。

『お手玉教室レポート』

先月から始まったお手玉教室が、今月も2週連続で行われました。山本先生が指導をしてくださることで、手動がスムーズになり、集中力もアップしました。



今月の俳句・川柳

先月、寿退社した長野由美子(旧姓・若杉)さんへお祝いの俳句を頂きました。その紹介です。

芽出度き日 雪の通動にも耐えて 椿赤 芽出度きよう真つ黄
院庭の花も 印象に
うぐいすの 芽出度きよ
田崎 湧麓



癒しのポエム

茂ゆる新緑 かけぬける初夏の風
色の香りも運ぶ 花の香りを運ぶ
まばゆき見上げた 蒼い空に
幾万の鯉 勢いよく

作・のほほん



一期一会

この病院に通い始めて、1年が経ちました。最初は緊張しましたが、先生やスタッフの丁寧な対応のおかげで、徐々に慣れてきました。これからも、この病院で頑張りたいと思います。

編集後記

今回の上野の栄養相談会は、8日の午後3時から行われました。参加された皆様、ありがとうございました。おかげさまで、お集まりの人数も増えました。

