

# たかもりメディックだより

## 春のメンタルの乱れにご用心

春は新しい職場や学校・引っ越しなど「変化」の多い季節です。気温の高低差による体温調節や、環境が変わることでの心の疲労など、急な変化に心と体がついていけずストレスが溜まり、メンタルを支える自律神経が乱れやすくなってしまいます。



## !!こんな時は要注意 !!

普段とは違う、ちょっとした気持ちの変化が現れたら注意しましょう。

- ・すぐに疲れる、疲れが取れない
- ・だるさが続く
- ・何事にも興味が持てない、楽しく感じられない
- ・寝付きが悪い、よく眠れない
- ・集中力が続かない
- ・今までになかったような、ミスを起こす
- ・気持ちが張り詰めている
- ・不安な気持ちや心配が頭から離れない



### ■生活のリズムを整えましょう

毎日の「起床時間」・「就寝時間」・「食事の時間」を、なるべく同じ時間にすることで、生活のリズムを整えることができます。無理をせず、自分に合ったリズムを刻むことが大切です。



### ■栄養バランスのよい食事をとりましょう

ポイントは、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないようにすることです。旬のものは栄養も豊富で、また、食べる楽しみも大きく膨らみます。疲労回復や緊張緩和によい食材を積極的に選ぶとよいでしょう。

<食材の一例>

心身の疲労回復…ヤマイモ、ブロッコリー、ナッツ類など



緊張緩和…シュンギク、豆腐、チーズ、ココアなど



### ■しっかり休養をとりましょう

せっかくの休日は、朝から早起きをして遠出をするのも良いですが、心と体の休息の為に、何もしない、のんびりした時間もたまには必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけ、読書や散歩をしたり、映画や音楽鑑賞をするなど自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日は午後休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2018年4月

日	月	火	水	木	金	土
1 終日休診	2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診
8 終日休診	9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診
15 終日休診	16	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診
22 終日休診	23	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診
29 終日休診	30 振替休日					

## 2018年5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 終日休診	7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診
13 終日休診	14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診
20 終日休診	21	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診
27 終日休診	28	29	30	31 午後休診		