

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください！

今週の 花言葉

リンドウ

正義

カーネーション

女性の愛

ひめヒマワリ

愛慕

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆効果的な昼寝の仕方って？

三島和夫・国立精神・神経医療研究センター精神生理研究部長

昼寝は20分、30分程度がおすすめです。あまり長い時間寝ると、深い眠りに入って、起きてもしばらくは頭がぼんやりしたままになります。また、午後3時くらいまでがおすすめ。夕方以降に長く昼寝をすると、夜の寝付きが悪くなります。

■なんでお昼過ぎに眠くなる？

朝に目が覚めて、活動を始めてから、だんだんと眠気はたまっていきます。ただ単純な右肩上がりではありません。午後1、2時に眠気のピークが来た後は、今度は眠気が弱まっていきます。これは、最も気温が高い時間帯の活動を控えて、体力の消耗を抑えようとする仕組みだと考えられています。

■昼寝前のコーヒーがおすすめ！

昼寝の前にコーヒーを飲むと良いです。カフェインは飲んだ約30分後から効き始めるので、2、30分程度の昼寝の後に頭はスッキリ。ちょうどいいのです。

■夜ぐっすり眠るためには？

睡眠は健康の基本です。夜ぐっすり眠るためには、朝の光をきちんと浴びること、就寝の2時間前くらいにお風呂に入ること、4時間前以降にはカフェインを取らないこと——などが有効です。

★院長よりメッセージ

ちなみに私は、もう1年ほど前から実践中です♪外来を終えて昼食を取り、コーヒーを飲んで目覚ましセット！（^^ 効果てきめんです。是非、お試しください♪



★当院で[もの忘れ検診]が始まりました！！

- 対象者
熊谷市にお住まいの方
(昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれの方)
※医療機関で既に認知症の診断を受けている方は除きます
- 受診期間
平成29年6月19日～平成30年3月31日
- 受診の際に必要なもの
保険証・受診券
- 受診費用
無料
※検診の結果により、精密検査のできる医療機関を紹介・受診する場合は医療費がかかります

予約制ではありません。

診察に入っの検診になりますのでお時間に余裕をもってお越しください。

★8月の頭痛外来

- ・8月10日(木) PM
- ・8月25日(金) PM

頭痛外来は予約制となります。

受診希望の方は松田院長・澁澤医師の診察に入っいただき相談をお願いします。