

まつくり院長通信

毎週火曜日、新しいお花に入れ替わります。

院長通信は毎週木曜に発行です！

今週の花・言・葉

カーネーション

赤「母の愛」 ピンク「熱愛」

利休草

「奥ゆかしさ」

トルコキキョウ

「優美」

すずめうり

「いたずら好きの、生まれ変わり」



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ 配偶者や友人の力で長生き！！ SUNDAY NIKKEI

● 長生きするには身体はもちろん、心も健康であることが肝心！

「独身者は寿命が短い傾向にある」そうです。国立社会保障・人口問題研究所がまとめた人口統計資料集の05年版によると、40歳時点の平均余命は女性の場合、配偶者がある人は45.28年、未婚の人だと37.18年だった。男性でも同じ傾向で、配偶者ありは39.06年、なしは30.42年だった。男女とも配偶者がいる方が8年ほど長生きすることになるそうです。

● 独身の方が配偶者がいる人よりもストレスが高い！

動物は守る対象がいないと、心の張り合いが少なくなることがあるそうです。それやこれやで心の健康が損なわれることになるでしょう。特に男性の場合、妻に何でも任せっきりという人が多く、食生活など生活習慣が乱れがちになることも大きいでしょうね。

● 心の健康には多くの友人が必要！

友達との交流がとても大切！できればノミ（飲み）ニケーションでも良い。とにかくコミュニケーションをとることが重要です。心の健康にとっての大切な要素です。

*院長よりコメント！

一人でふさぎ込んだり、閉じこもっているのは、心の健康にとっても良くないですね。積極的に交流していくことで新しい世界が開けると思いますよ！（^^