

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療という新しい選択肢

今週の **花言葉**

ピンポンマム

真実

カーネーション

美しいしぐさ

丹頂アリアム

くじけない心



松田院長からあなたへ 耳より情報

■**脳の疲れを癒すマインドフルネス** 精神科・診療内科医（林香寺住職）川野 泰周氏
仕事が激務だったり、ストレスフルな日々が続くと脳が疲れてしまいます。そんなときはどうしたら良いのでしょうか。今回は**マインドフルネス**を紹介します。

■マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、端的に言えば**瞑想**の事。自分の感覚や内部に意識を集中することで、脳を休息させる方法です。すでに世界で注目されて効果が実証されています。「今、この瞬間、一つのことに意識を集中し、没頭する」ことで脳をストレスから解消するそうです。

■わずかな時間に可能なお薦めで簡単な瞑想の紹介

• コーヒー瞑想

立ち上がる香りや湯気の間、コーヒーの色、温かさなどをゆっくりと観察して、飲むことに伴う感覚をゆっくり味わう方法です。とにかく、目の前にあるコーヒーにすべての意識を向けることで、感じるままに任せることが大切だそうです。

• 歩く瞑想

立ち上がって、2~3歩、足の裏に意識を集中して歩く。

• 10秒深呼吸瞑想

10秒かけて、空気を感じるようにゆっくり息を吸って吐く

★院長よりメッセージ

仕事が忙しいと、ついつい自分の状態は後回しになりがちです。慌ただしい中でもほんのひととき、マインドフルネスで心のセルフケアをしていきたいと思ひます。

放射線科からあなたへ

皆様、初めまして。4月より入職いたしました診療放射線技師の竹内雅史と申します。

地域の皆様の健康のために少しでもお力添えできればと思います。

よろしくお願ひ致します。

今回は私たち診療放射線技師について少し紹介できればと思います。

～診療放射線技師とは？～

医師又は歯科医師の指示の下に、放射線を人体に対して照射することを業とする者をいう(診療放射線技師法より)。

簡単にいえば医師の指示でレントゲン等を撮影したりする人です。

あまり有名な職種ではありませんが、最近では月9のドラマ『ラジエーションハウス』でとうとう脚光を浴び始めたようで嬉しい限りです。

当クリニックでは現在3名の診療放射線技師が常勤として勤務しています(松崎、川端、竹内)。

検査に関してご質問やその他ご意見等ございましたらどうぞお気軽にお声掛け下さい。



～ダイエット計画発動！～

ここから個人的な話になりますが、当方完全なメタボリック体型でございます。

現在体重が90キロ弱でございますが、これを80キロ以下にするダイエット計画が発動いたしました！

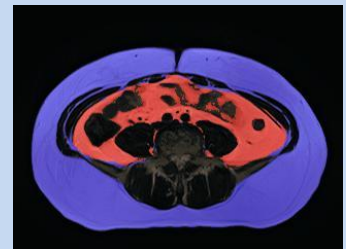
当クリニックの健スポドックを用いての計画となります！

松田院長から生活習慣病予防のために

『来年のさくらマラソンで一緒に走ろう！』

とのお誘いをいただきましたので、それを達成することが目標です！

あまりご興味ないかもしれませんが、経過は追ってご報告していきたいと思ひます！



当方のMRI画像です！

赤が内臓脂肪、

青が皮下脂肪です(^_^)