

Cafe matsubokkuri 薬膳ランチは美味しく体にやさしく健康的  
デトックスウォーターはご自由にどうぞ！



## 今週の 花言葉

デンファレ

わがままな美人

ユーカリ

思い出

シルバーブルニア

気取り屋

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！

### ■性格と寿命の関係 「ターマン研究」

過去の多くの研究では「ポジティブな人は仕事やプライベートで成功しやすいし、健康で長生きする」と報告されています。スタンフォード大学のターマン先生（その弟子たち）が10歳前後の子どもたちを約1600人も集め、なんとその後80年にわたって追跡調査を行った研究結果を報告したので紹介します。

### ■楽観的で社交的な人ほど早死に！？

ターマン先生が知りたかったことの一つに、「子どもたちの性格と寿命の関係」があります。たとえば、子どもたちが次のような性格を持つかどうか、調査しました。

・陽気で楽観的・学校の人気者・真面目・神経質・ルールを守る

その結果、なんとも意外なことに、「楽観的で社交的な人ほど早死に」していたのです。というのも、過度に楽観的でポジティブな人ほど、日常生活のあらゆる場面で「まあ、大丈夫だろう」と、慎重さに欠ける判断をし、結果的に不健康な生活習慣を送ったり、交通事故などで亡くなっていたのです。

### ■一番長生きしていたのは、「真面目で粘り強い性格の人たち」

人生でツライことや問題にぶつかっても、決して逃げることなく、粘り強く受け止めて前に進んでいた人たち。そんな方が長生きをしていました。

### ★院長よりメッセージ

ポジティブな人は長生きですが、「**ポジティブすぎると短命**」とは興味深いですね。やはりバランスが大事なのですね！ **むしろ困難なときこそ、粘り強く、慎重に生きていくことが、遠回りのように見えて、長寿への一番の近道**なのでしょう♪

# リハビリ科からあなたへ

## 大好評！ 指ヨガ



『〇〇が痛い』『疲れが取れない』『最近イライラする』などのような体の不具合は、全身の血流障害によりコリが生じて発生している可能性があり、それと連動して手のひらの体に一致する部分にもコリが生じると言われています。

そこで、血流改善を目的として、自分で気軽にできるのが指ヨガです。

手のひらをケアして、血流の改善を目指しましょう！

肩コリ、膝痛、腰痛、冷え性、その他様々な体の悩みをお持ちの方が指ヨガをされています。

予約制 午前 9時、10時、11時  
午後 15時、16時の時間帯  
(1時間に2名ずつ行ないます。)

時間 10分

無料 リハビリの料金は変わりません

★物理療法と一緒にいきます！（指ヨガのみはできません）

お問い合わせはお気軽にリハビリスタッフまで！



## リハビリの受付時間

平日AM8：15～PM7：00 土曜AM8：15～PM5：00

○リハビリは上記の時間、いつでも治療を受ける事ができます。

●リハビリの回数は週2～3回を目安にお越し下さい。

痛みが強い場合は、なるべく続けて通うと効果的です。

○リハビリは受付順に行ないます。リハビリの内容、診察、処置等により順番が前後する場合があります。皆様のご理解・ご協力を宜しくお願いします。

～リハビリ科より～ 患者様が安心して当院にお越し頂ける様に、明るく笑顔で対応させていただきます。いつでもお気軽にお声がけ下さい。

