

# まつくり院長通信

当院改修工事のため騒音など、ご迷惑をおかけしています。

まつくりは、みな様の健康のために進化し続けます！

## 今週の花・言・葉

### ❁ さらし雲龍柳 (白枝)

しなやかな心

### ❁ トルコキキョウ (紫花)

清々しい美しさ

### ❁ サントリー作出カーネーション

“ムーンダスト” (紫花)

永遠の幸福

### ❁ ドラセナ (赤)

幸福

### ❁ ブルーファンタジア (青紫花)

永久不変



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

梅雨を元気に乗り切る秘策とは？！

### ◆梅雨に起こるからだの不調

梅雨の時期には体調の変化が起こりやすくなります。体の恒常性(ホメオスタシス)がついていかなくなり、体調が悪くなってしまいます。冷房の調整も難しく、極端に寒さを感じることもあり、自律神経も乱れがちになります。この時期は気分の憂鬱さ、体のだるさや疲れ、風邪をひきやすい、頭痛や食欲不振などがあります。

### ●梅雨を元気に乗り切るには？

#### ■お風呂に入って汗を出そう！

38-40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです！冷房の効いた部屋にいと、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。また外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちているかも！お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなります。これで上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。また汗をかくことで爽快感も得ることができます。

### ★院長よりコメント！

晴れている日は外に出かけましょう！外の空気を吸って太陽の光にあたるのは、リフレッシュ効果や体内時計を整え睡眠の質をよくする効果も期待できます。貯まっている疲れやだるさをリセットして元気に乗り切りましょう♪♪