

# まつくり院長通信

下肢のむくみが気になる方は**メドマー**が効果的です  
**メドマー**は効率的な**マッサージ**で**血行を促進**します

## 今週の花・言・葉

✿ **フレモコウ**

愛慕

🌻 **ひまわり**

あこがれ

🌸 **ニューサイラン (葉)**

素直

✿ **カーネーション**

永遠の幸福



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ◆昼間、眠気を感じたら、1分間目をつぶろう！

睡眠時間が足りない時は、昼間に仮眠をとって脳を少し休ませてやると、日中の作業効率がグンと上がります。ナポレオンやエジソンは睡眠時間がたった3時間だったといわれていますが、実はナポレオンは馬の上で、エジソンは研究室のソファで昼寝をしていたそうです。「10分以上の睡眠で、脳の働きがよくなる」ということが分かっていますので、睡眠不足を感じたら積極的に仮眠をとるようにしましょう！

### ■マイクロスリープとは？

脳は睡眠不足になると、起きている間でも数秒から数十秒の間勝手に休んで機能回復に努めることがあります。これを「**マイクロスリープ**」といいます。人から声をかけられても気づかない、一瞬意識が飛ぶといった経験があると思います。それがマイクロスリープです。これは無意識に起こりますが、目をつぶって外から入ってくる情報を意識的にシャットアウトすることで同じ効果が起こり、脳を休ませることができます。

### ★院長よりメッセージ

眠気を感じたら、1分間目を閉じてみましょう。そうすることで、起きている間の動作に活気がよみがえり、質の高い時間を過ごすことができます（^^  
 お試しあれ〜♪