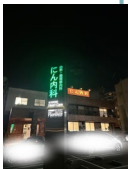


如月だより



2月の名古屋は乾燥して寒い日が続くと言われて
います。皆さまいかがお過ごしでしょうか？

インフルエンザ等、季節性の感染症には引き続き留
意が必要です。手洗いやうがい等基本的な感染対策
を行い、体の抵抗力を高めるために休息や睡眠の確
保も大切ですね。下記の冬対策の内容もぜひご参考
にしてください！

フロレンススタッフ年始も変わらず元気にスタート
を切っています！スタッフそれぞれがやりがいをもっ
て【楽しく】【優しく】【働ける職場に！】健康と安全に
気を付けて、2025年もどうぞよろしくお願いい
たします。

コラム(フットケア)



12月にん内科外来へ【フットケア】のご案内ポスタ
ーを掲示しました。外来通院の方々から想像以上に
お声掛け頂いています。足や爪の事が気になってい
る方が、とても多い事を肌で実感しています。
また【足】に関心を持っていただいていることを知れ
て、とても嬉しく思っています。

今年皆さんの【愛おしい足】の健康を守る活動
【足育足活】にも力を入れていきます！

どうぞ【多ま】迄【足の人】でも構いません笑
お気軽にお声掛け頂けると嬉しいです。

【冬の気の落ち込みについて】

寒くなると布団から出たくなくなりやすくなりますよね。だらしなくなった、横着になったという声を時々聞きますが、
気持ちの変化(気持ちの落ち込み)はありませんか？

冬の寒い時期、気持ちが減入りやすくなる方がおられます。そのほかにも寝る時間が増える、食欲が増す、体が
だるく疲れが取れない、気持ちの波があり落ち込みがあるものの好きなことはできるなどの症状が出るこ
とがあります。

一番の原因は日照時間の減少といわれています。

人間は、朝起きて明るい太陽の光を浴びると目から脳に信号が伝わり、幸せホルモンともいわれる「セロトニン」
という物質が作られます。すると、「メラトニン」という睡眠に関係するホルモンの分泌が抑制され、体内時計が
調整されます。しかし、冬になると太陽の光を浴びる時間が減少するため、「セロトニン」の合成が促されず体内
時計が狂ってしまいます。その結果先ほど挙げたような症状が出てきてしまいます。

【対応策】

★起床時間は変えない



冬は朝も暗く、もう少し・・・とつい寝てしまいがちですが、朝の起床時間は変えずいつもと同じ時間に起き
てください。なお、朝起きたら暗くてもカーテンを開けましょう。朝のルーティンを継続することで、体に【朝】とい
うことを認識させます。



★運動をしましょう

体を動かすことでセロトニンが活性化します。中でもリズム運動が効果的といわれラジオ体操やストレッチ、ウォ
ーキング(足踏み)等が挙げられます。無理なく続けられるものを選んで行ってみてください。また、第2水曜に当
院外来行っているテニパークでも今年からにん体操が始まりました。楽しく行える体操ですので是非ご参加くだ
さい。

注)開催日が変更する月もございますのでテニパークのお知らせをご参照ください

★バランスの良い食事をしましょう

甘いものや炭水化物が食べたくなくなることはありませんか？口寂しい時などは歯ごたえのあるものを食べたり、
よく噛んで満腹中枢を刺激しましょう。

また、タンパク質に含まれるトリプトファン(大豆製品・肉類)とビタミン B6(玄米やサツマイモ)と一緒に摂取して
いただくとセロトニンの生成が促進されます。特に朝に摂取していただくと日中セロトニンとなり、夜にメラトニ
ンとなるためよく眠ることもできます。また、サバはどちらも豊富に含んだ食べ物となっています。サバの缶詰も
いろいろ出ていますので朝食の1品に追加していただくのはいかがでしょうか？

注)ビタミン B6:熱に強いが水に溶けやすい性質があります。スープ等でお召し上がりください。

