



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。当院は今年で19年目を迎えることができました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症のためにさまざまな社会活動が制限され混乱が続いておりました。ようやくかつての日常を取り戻しつつあります。今年も皆様に適切な情報発信を行い、皆様の健康維持に少しでもお役に立てますようスタッフ一層の努力をしております。

2025年 職員の抱負

新しい趣味を見つける
(受付事務 M.Y.)

持たない暮らし、今必要か考
える
(受付事務 H.M.)

体力づくりをする
(受付事務 S.K.)

推し活を楽しむ
(受付事務 Y.E.)

いろいろなジャンルの本を読む
(看護師 K.I.)



Dr.みわの一口コラム:今年の抱負は「楽しくチャレンジ！」



新年あけましておめでとうございます。 昨年の抱負は、「ITリテラシーを高める。」でした。成果はもう一つ。アナログの方が向いているようなのですが、時代の流れはかえられません。乗り遅れない程度についていきます。

さて、10月からの「3か月でピアノ」は、なんと目標を達成することができました。自分でもびっくり。そしてピアノの練習はとても楽しいです。年末から新しい曲に挑戦しています。曲は、シューマンのトロイメライです。だいぶ難しいがとても素敵な曲。自分が弾けたらとウキウキします。そんなわけで、今年の抱負は、「楽しく新しい事にチャレンジ！」です。もう人生の残りは少ないですから、やりたいと思ったことは何でもやってみよう。どうせやるならとことん楽しもう。と思っています。(隆子)

～～特集～～

よい睡眠とは？

今回は「良い睡眠」について考えたいと思います。「質の良い睡眠」とはどのようなものでしょうか？
(厚生労働省の資料より)

- 規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて、昼夜のメリハリがはっきりとしている
- 必要な睡眠時間がとれ、日中に眠気や居眠りすることがなく、良好な心身の状態で過ごせる
- 途中で覚醒することが少なく、安定した睡眠が得られる
- 朝は気持ちよくすっきりと目覚める
- 目覚めてからスムーズに行動できる
- 寝床に就いてから、過度に時間をかけすぎずに入眠できる
- 睡眠で熟眠感が得られる
- 日中、過度の疲労感がなく満足度が得られる、などです。

さて、どうでしょうか？よい睡眠、なかなかハードルが高いです。そこで、質の良い睡眠を得るために実践すべきことは

- 規則正しい生活をする
- 運動習慣を持つ
- 寝る2～3時間前に入浴する
- 朝起床後に光を浴びる
- 規則的な食生活（朝食はしっかりとる、寝る前にアルコールやカフェインを摂らない）
- 昼寝を有効にとる（午後どうしても眠くなる場合には午睡を、ただし15分～30分程度）
- 室内環境の見直し（適切な温度・湿度、静かで暗い環境）
- よく眠れる寝具を（布団やマットは適度に硬く、身体が沈み込みすぎないもの、など）

よい睡眠をとるためには是非ご自分の睡眠状況を見直してください。安易な睡眠薬の使用はよくありません。

☆ 医師から ☆



新年、あけましておめでとうございます。

昨年をふりかえてみると、新年早々に地震がおき、さらに大雨災害のおいうち。とにかく夏が異常に熱くて秋も気温が高かったですね。災害・気候変動の背景にあると言われている「地球温暖化」が現実のものであると感じられました。南海トラフの大地震もいずれ確実に発生するとの予想ですから災害の備えも必要です。海外ではウクライナやガザでの戦禍はいまだおさまらず、まさに様々な不安を抱える世界になっていることをひしひしと感じます。クリニックで皆様の健康維持や病気の治療でお役に立てますよう、今年もどうぞよろしく願いいたします。（英人）



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい

みわ内科クリニック 西東京市下保谷4-12-2 メゾン泉1F
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>