



# 代々木診療所だより N0372



2025年3月27日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)



## 2025年4月 診療表

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----|----|----|----|----|----|---|
| 午前 | 千葉 | 千葉 | 千葉 | 鈴木 | 中村 | — |
| 午後 | —  | 千葉 | —  | —  | —  | — |

\*土日と祝日は  
休診です。

- ※ 受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹、コロナ）をおこなっています（予約制）
- ※ 4月29日（火）5月1日（木）5（月）6（火）はお休みとなります。



## 《リラックスして、新年度を元気にスタートしましょう》

4月は入園、入学、就職など、自分や家族の生活環境に大きな変化が起きやすくなります。緊張したり、あわただしくなったり、ストレスが大きくなります。気温の変化や気圧の変化も大きく、身体が順応せず自律神経の乱れが生じ、「春バテ」しやすい季節です。このような時は、自分から意識して心身をリラックスさせましょう♪



### ～リラックスするためのポイント～



#### 1. 睡眠時間をじゅうぶんにとって心身の疲労を回復しましょう。休息はとても大切です。

春は、日照時間の変化で朝早く目覚めたり、日照時間が長くなり、夜更かししやすくなります。

帰宅後家で家事育児に追われてしまう方も、睡眠時間を確保するためにできることを考えてみましょう。

カフェイン摂取やスマホのブルーライトや昼白色のLED照明は覚醒作用があるので、注意しましょう。

#### 2. 食事は抜かず、1日3食、朝ごはんも食べましょう



定期的に食事をとると、副交感神経が活性化し、胃腸の消化吸収がうながされます。

特に朝ごはんを食べることで副交感神経の日内変動が規則正しく維持されます。

副交感神経はリラックスさせる働きがあるので、食事を抜かないようにしましょう。

#### 3. 入浴はシャワーだけでなく、お湯につかりましょう

入浴はリラックスするためにとても良い習慣です。寝る1～2時間前までにぬるめのお湯にゆっくりつかって日々の疲れをとしましょう。



#### 4. 軽い運動（ウォーキング）のすすめ

有酸素運動によって、セロトニンというホルモンの分泌が促進されます。

セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、リラックス効果抜群のホルモンです。

運動習慣のない方は、1日5分からでもウォーキングをはじめ、少しずつ時間を長くしてみましょう。慣れてきたら、1日8000～10000歩を目標にしましょう。

ストレッチも効果があるので、無理せず続けてみてください(\*^-^\*)

