

敬愛クリニックたより

平成29年4月



春は環境の変化が大きだけでなく、気候も不安定。心身ともに疲れやすい時期です。
忙しいけれど、ご自分の心と体をいたわりましょう！

疲れていませんか？ ～こんな時はちょっと休憩～

気持ちが張り詰めている

不安や心配が頭を離れない

食欲が無い、または過食してしまう

すぐ疲れる

物事に集中できない

何事にも興味がわかず楽しくない

だるさが続く

寝つきが悪い、またはよく眠れない

今までになかったような仕事上のミスを起こす

休養をとりましょう！

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう。

音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

上記のような心身の不調が2週間以上続く場合は受診してみましょう。

今月の花

ツルニチニチソウです。庭は花盛りを迎えています。その中でも青紫のきれいな花は、ひときわ目を引く存在です。桜も見頃です。みなさんも散歩に出かけてみてくださいね。



春の天気は変わりやすい！

「昨日はぽかぽか陽気だったのに、今日は寒い・天気が悪い」と感じる事が最近多いのではないのでしょうか。

花冷え、春うらら、花曇り、春一番などの現象があり、春の天気は変わりやすいのです。

また、春の天気には「雨が降る」「風が吹く」「曇天」の繰り返しと言われます。これを周期的に繰り返すことを三寒四温といいます。暖くなるまでもう少し。一時的に暖かくても急に寒くなる事が多いので、衣服の調整、体調管理に気をつけたい季節です。