

# うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和3年12月号

## 「今日も 健康に ありがとう」

住所/帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階  
 電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



### 今月のお知らせ

いよいよ寒くなってきました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ 12月になり、何かと慌ただしい日々を過ごされているかと思います。



人には1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっています。体内時計のおかげで、意識しなくても日中は体と心が活動状態になり、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計は毎朝、リセットされ、この体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれます。体内時計が乱れると、不眠や疲労感、食欲の低下、肌荒れ、意欲の低下、高血圧や糖尿病、うつ病などの発症・悪化、太りやすい、がんになりやすいなど、さまざまな症状や病気を引き起こします。

体内時計を整えるには、朝の4つの行動が特に重要とされています。①決まった時間に起きる ②朝、日光を10分程度浴びる（体内時計をリセットするには1000ルクス以上の光が必要です。外の光は晴れの日は100000ルクス、雨や曇りの日でも5000~10000ルクスがありますが、一般家庭の室内照明では500ルクス程度しかない）③朝食をしっかりと食べる（炭水化物と蛋白質を組み合わせることが大切）④運動する（軽い散歩などでも可）この4つが体内時計の乱れをリセットし、毎日を健康に過ごすことにつながります。②については、忙しい朝に外に出て散歩する余裕などないかもしれませんので、10000ルクス程度の室内照明を特別に用意し、この光を浴びながら朝食をとるというような工夫が有効です。コロナ禍の影響を受け、家に閉じこもりがちなのも増えていると思います。そんな今だからこそ、健康を維持するための知恵が生かされる時だと日々、痛感しながら診療を行っています。この厳しい冬と一緒に乗り切りましょう。よろしくごお願い申し上げます。 院長 潮田 英明

### いきいき健康情報

### 脳をグングン鍛える！ 体を使った脳トレにチャレンジ



「人や物の名前が出てこない」など、日常生活の中で脳の衰えを感じる場面が増えてきていませんか？ 実は、脳は鍛えればグングン活性化していきます。そこで今回は、脳を鍛える体を使った脳トレをご紹介します。

#### 歌に合わせて鼻耳つまみ



童謡の「桃太郎」を歌いながら、鼻と耳を交互につまむトレーニングです。慣れない作業を行うことで脳に刺激を与えられます。



①: まず、右手で鼻を、左手で右耳を同時につまみます。



②: 次に、顔の前で手を1回たたきます。



③: 今度は、左手で鼻を、右手で左耳を同時につまみます。



④: ②と同様に、顔の前で手をたたきます。  
この①~④を、童謡を口ずさみながらリズムカルに繰り返しましょう。

各トレーニングの動きに慣れてきたらテンポを速めて楽しく挑戦してみましょう！