



新年度が始まりました。当校、東海医療学園専門学校にも新入生が入学して参ります。今年度も学生の実習等で、患者様の皆様にご迷惑、ご協力をお願いすることがあるかと思っておりますが宜しくお願い致します。さて、新型コロナウイルス感染拡大も先が見通せない状況です。患者様又、そのご家族の方に「微熱」「咳」「倦怠感」「1 か月以内の海外渡航歴」がある方には、予約時にご相談して下さいます様お願いをしております。今では、味覚や嗅覚の異常でも感染している事があるそうなので、少しでも体調が悪い時には来所される前にご相談頂けます様、引き続きご協力お願い申し上げます。



春には・・・



寒い冬も過ぎ、だんだんとぽかぽかした春らしい陽気になってきましたね。桜も満開を迎え、外出し
たい気分になりますね。

さて、こんなに待ち望んだ春ですが、実は良いことばかりではありません。この冬から春にかけての寒
暖差のある季節の変わり目は、一年を通して特に身体の不調を感じやすい時期になります。気温の変化
に対応するために、身体は交感神経の働きが優位になり緊張状態が続きます。この状態だと、疲れがた
まりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなるなどの症状が現れやすくなりま
す。他にも春は花粉症や転勤・新生活の始まりなど、生活が大きく変化する季節でもあり、普段より緊
張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

この自律神経を整えるため、次のことに気を付けてみましょう。

- 1、決まった時間に起床し、しっかりと朝食を食べる。
- 2、就寝前に目元や首もとを温める、ハーブティーを飲むなどして良質な睡眠をとる。
- 3、体温調節ができる服装を心掛ける。
- 4、自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るようにする。みかんやいちご・人参・魚介類・乳製品などが良いです。
- 5、ストレスを解消させる。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで心身共にリフレッシュさせましょう。

若林 海渡

—お知らせ—

◇研修生について◇

当センターでは今年も新たな研修生が元気いっぱい入って参りました。直接皆さまの施術にはあたる
ことはありませんが、見学に入らせて戴くことがございます。何卒ご協力の程、宜しくお願い申し上
げます。

◇4月3日(金)は学校行事のため休診とさせていただきます。

【4月休診日】

3日(学校行事の為)、

5日、12日、

19日、26日

29日(昭和の日)



若林 海渡 (わかばやし かいと)

出身地：山梨県

鍼灸あん摩マッサージ師

