

# ★センターだより 第49号



東海医療学園総合臨床センター  
TEL:0557-86-3000



新生活・・・体調管理をしっかりと！

4月に入り、春も深くなってまいりました。

さて春先は日々の気温差だけではなく、昼と夜との温度差が最も激しくなる時です。最近はこの変化に体がついていけず、何かと「体がだるい」「常に眠い」と感じる人が多くなっています。この原因の1つには、「自律神経」のバランスの乱れが関係しているといえます。

これらに対処するため、自律神経のサポートが重要になります。具体的には、栄養バランスがとれた食事をする事、生活のリズムを整えること、気温の変化に注意して風邪をひかないように温かくして就寝することが大切です。

また新生活を迎えるにあたって、普段以上に頑張り過ぎてしまうこともあります・・・その時々の体調に合わせ、無理のないゆとりある生活を送りたいものですね。



## 全国選抜高校テニス大会



全国選抜高校テニス大会が3月21～26日まで福岡県博多で開催され、静岡市立高等学校硬式テニス部にトレーナーとして帯同してきました。この大会は、現在甲子園で行われている選抜高校野球大会のテニス版になります。

私の仕事は、選手の体調管理、試合前のウォーミングアップ等になります。選手がより良いコンディションで試合にのぞめるようにサポートすることはとてもやりがいがあります。

年間通して何度かこのような大会に帯同して選手のサポートをすることがあります。何度経験してもその都度課題や反省点が見つかり多くを学ぶことができます。また、外部活動で得た経験から普段の施術の幅がひろがります。

私を含め当センタースタッフは、自己研鑽もかねてこのような活動に参加しています。今後も、ご理解の程、宜しくお願い致します。



左：試合前の円陣



右：開会式の写真

### ◇お知らせ◇



4月より、各施術者の診療日時に一部変更の予定がございます。詳しくは、当センター窓口の掲示にてお知らせいたします。

#### ◇4月の休診◇

1日、3日（入学式）

8日、15日、22日、29日

30日（昭和の日振替休日）

太田 一郎（おおた いちろう）

出身地：大阪府

鍼、灸、あん摩・マッサージ指圧師

