

【近況報告】

先月から世界中に衝撃を与えている新型インフルエンザ。ついに日本でも感染者が出てしまいました。先日、ウイルス対策に子供用のマスクを購入しようと薬局に行ったところ、かなり品薄な状態でした。しばらくはこういった状態が続くのかもかもしれません。基本的な予防法の手洗い・うがいをしっかり実行し、感染防止に努めたいものです。

さて、ゴールデンウィークも終わりました。今年は高速道路の通行料が1000円乗り放題になったため、多くの観光客で各地が賑わったそうです。渋滞も大変だったようですが皆さんは何処かお出かけになりましたか？



我が家は3日に短い時間でしたが子供とお出かけしてきました。

遊園地で愛梨はパパと一緒にメリーゴーランドに乗りました。

「パパ、おうま」(パパと一緒におうまに乗ったよ！と私は解釈しています)と楽しかった出来事を私に語ってくれます。

最近では少しずつ話せる言葉も増えてきて、表現力もついてきたように思えます。愛梨も言葉で伝えられる事が楽しくて仕方ないようです。

【お知らせ】

- ◇5月20日(水)は休術とさせていただきます。
- ◇みなかみ町商工会プレミアム付共通商品券が5月28日に発売になります。1万円で1万2000円分のお買い物ができます。当院でもチタンテープやサポーターなど商品券でお買い求めできますので、是非この機会にご利用下さい。

【今月の商品紹介】

ファイテンの膝サポーターが新しくなりました。
ひざの形状や動きに対応する特殊編みと高機能繊維の組み合わせにより、不快なズレ落ちを抑えながら快適性を保持します。
一般に、ひざサポーターは冷え防止に保温性を重視したものや固定力を重視し巻きつけるタイプなどがあります。
このサポーターは、保温性はもちろんのこと、側面と膝の下部の補強で膝のグラつきを軽減し、安定感を強化！立体裁断なのでズレにくく動きやすいと評判です。
今現在お使いのひざサポーターに満足されていない方や新規購入・買い替えを予定されている方にはオススメの商品です。



【健康お役立ち】

今回は睡眠姿勢についてです。皆さんの寝相はどうでしょうか？
人は眠っている間に体の緊張をゆるめ、骨や筋肉のバランスを整えます。良い寝相とは自然な形で立っているような寝相です。多くの方は熟睡しているときは自然とこのような体勢になるので眠るときは自分が眠りやすい体勢で眠ってもいいのだそうです。
人は眠っているときに1回の睡眠で20～30回も寝返りをうつそうです。ただ、長時間同じ体勢で眠っていたために寝違えてしまったり、肩こりや腰痛などの原因になってしまうこともあります。冷えや運動不足も関係しています。日頃から適度な運動を心がけることが大切なのかもしれませんね。また、寒い冬は体が冷えるので冷え対策をしっかりしているのですが、これからの時期の冷えにはとても無防備になってしまいがちです。冷えからくるこういった痛みを起こさないためにも注意が必要です。我が家でも昼夜問わず活発な子供たちの寝冷えに気をつけなくてはと思っています。



寝相はそのときの体調や気分が変わるものです。気にせず好きな体勢で眠ることが心と体を休める方法だと思います。