

クロスワードパズルに挑戦!

目は口ほどにものをいう!

人の第一印象は、見た目によって左右されるといわれますが、目は特にごまかしが効きません! 例えば・・・目を閉じながら視線を横にそらすと、相手は拒絶されたように感じます。目をそらす相手を見つめると、不信感や警戒心を抱いているように見えます。相手をみつめるときに目をグッと見開くと、ちょっとガンを飛ばしているように見えますが、これは「心の内を悟られたくない」という気弱さの裏返し。上目づかいは気弱そうに見えますが、目力の強い上目づかいは不満や反発を抱いている可能性も。

こうした目の動きは、意識すれば多少コントロールできますが、黒目の中にある瞳孔はもっと正直です。

瞳孔は暗いときは大きくなり、明るいときは小さくなりますが、光量の調節だけでなく、興味を感じる時にも『もっと見たい』という意識が働いて大きくなります。



もし、意中の人の瞳孔がマックスに大きくなっていたらあなたに興味津々といえますが瞳孔が小さいままなら残念ながら脈ナシといえそうです。まさに「目は口ほどにものをいう」なのです(汗)

クロスワードパズル

二重枠に入った文字をA→Fの順に並べてできる言葉はな～に?

◆◆ヨコのカギ◆◆

- ホー、ホケキョ!
- わずかな希望のことを〇〇〇の望みといます。
- 当たりかな? 外れかな?
- カビが増殖するために飛ばします。
- 春・夏・秋・冬とめぐります。
- 長湯をして〇〇〇〇のように真っ赤に!
- 問題用紙と〇〇〇〇用紙を配った。
- しょうゆ、みそ、塩と色々な味がある。
- 祝いの札が付いた物がずらりと並ぶことも。
- 耳たぶに穴を開けて着けます。
- 二本で一膳と数えます。
- 祝いの席では尾頭付きで用意します。

こたえ!

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|
| 1 | 6 | 9 | | 17 | 20 |
| 2 | | | | 14 | |
| | | 10 | 12 | | |
| 3 | 7 | | | | 18 |
| | | 8 | 11 | 15 | |
| 4 | | | | 16 | 19 |
| 5 | | | | | |

- 21 20 19 17 15 14 12 11 9 7 6 4 1
- ◆◆タテのカギ◆◆
- 片目だけパチンとつむります。
 - 夜空でキラメキます!
 - 不満が溜まるとこぼしてしまうことも。
 - シヨベルカーやブルドーザーなど。
 - ホエールは鯨。ドルフィンは?
 - 師匠に就いて学ぶことです。
 - 丸木を組んで作る船は?
 - 平和の象徴とされる鳥とは?
 - コンビで免許証の〇〇〇を取った。
 - 機嫌がいいときに漏れる「フンフン」はなめて味わうお菓子です。
 - アイロンをかかかけてのばします。
 - 〇〇〇〇先は闇!

わかちあい通信

2020年3月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター



- 今月のハイライト
- 新型コロナウイルス感染症対策!・・・1P
 - 生体リズムを整えて、快適な生活を送る! 2P
 - 運動神経とは一体なんだろう?!・・・2P
 - 低カロリー食で記憶力向上する!?・・・3P
 - 長時間働いても疲れない休憩の取り方!・・・3P
 - クロスワードパズルに挑戦!・・・4P

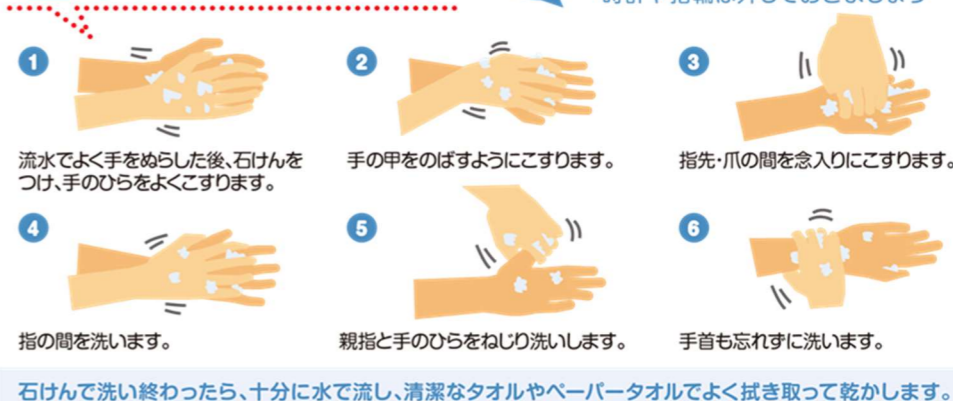
新型コロナウイルス感染症対策!

新型コロナウイルスに感染しないようにするために、まずは石けんやアルコール消毒液などによる手洗いを行ってください。咳などの症状がある方は、咳エチケットを行ってください。また、持病がある方などは、上記に加えて、公共交通機関や人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

【1】手洗い!

ドアノブや電車のつり革など、様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



【2】普段の健康管理!

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

【3】適度な湿度を保つ!

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保ちます。

他の人にうつさないように!

《咳エチケット》

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ★マスクを着用します。
- ★ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ★とっさの時は、袖や上着の内側でおおいます。
- ★周囲の人からなるべく離れます。

正しいマスクの着用



3つの咳エチケット



トピック!

【ふくおか耳鼻咽喉科のトピック】

- ★3月11日(水)は臨時休診です。
- ★看護師(正社員・パート)募集中です!
- ★電子マネーでのお支払いが出来る様になりました。

【新知台耳鼻咽喉科のトピック】

- ★看護師(正社員・パート)募集中です!
- ★電子マネーでのお支払いが出来る様になりました。

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2

新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

生体リズムを整えて、快適な生活を送る！

体の中には親時計と子時計がある！

★親時計：脳にある時計。

外部からの刺激（朝日などの光）を受けてリズムを調節。そのリズムは神経やホルモンなどの伝達系を介して、複数の子時計に伝わります。

★子時計：末梢組織に存在する時計。

数十兆あるといわれる人間の細胞のうち、親時計の指揮に合わせて時を刻む働きと、それぞれに独立して時を刻み、代謝などを促進する働きの2つをもっています。

生体リズムの乱れは、メタボリック症候群や糖尿病などの生活習慣病をはじめ、がんやうつ病、老化などの要因となることが多くの研究で明らかにされています。

時計遺伝子には、時を刻むだけでなく、病気を防ぎ、健康を維持する役割もあるのです。



生体リズムを整えるリセット術！

◆朝起きたらカーテンを開け、

明るい日差しを十分に浴びる！

体内時計の針を調整するのに最も有効なのが朝の光です。散歩など、軽い運動を行うのも効果的です。

◆朝食は起床後1時間以内に摂る！

朝食を摂ることはサーカディアンリズムを正常に整える効果があります。

◆朝食は糖質をとる！

1日存分に活動するためにも、米やパン、トウモロコシなどの穀類を必ずとりましょう。緑黄色野菜や少量のたんぱく質も併せてとるとなお良いでしょう。また、朝食の量が多いほど、体内時計の針を合わせる力が強くなります。さらに日中は、たくさんの光を浴び、十分な運動を行うと、夜のメラトニンの分泌が促進され、不眠の予防につながります。

生体リズムを整え、
健康な体をキープしましょう！！

運動神経とは一体なんだろう？！

そもそも「運動神経」とは何？

我々は、視覚や聴覚といった五感からの刺激を受けて毎日を送っています。

その情報は、神経を経て脳へと伝達され、その情報を受けて脳は、瞬時に解析して適切な対応をとるように体へと指令を出すのです。これら、神経内の一連の処理回路を「運動神経」と呼んでいます。

これら回路の改善・開発は動きのもとをつくり、競技能力の向上はもちろん、転倒予防など日々の生活にも大変効果があり、近年注目されています。

以下に挙げる、自分が苦手と感じる能力を鍛えることで、運動神経は向上するそうです！

①リズム能力⇒リズムを作り出し、タイミングを掴む能力。

②バランス能力⇒身体のバランスの維持や、

崩れを回復させる能力。

③連結能力⇒身体の部位をタイミングよく、無駄なく回復させる能力。

④定位能力（空間認知能力）⇒動いている相手・味方・ボール等との位置関係を把握する能力。

⑤識別能力（操作能力）⇒ボールやラケット操作等、目・足・手の協調をスムーズに行う能力。

⑥変換能力⇒状況の変化に対して、動作を切り替える能力。

⑦反応能力⇒ある情報に対して、素早く動く能力。
スポーツは楽しみながら上達していくもの！
楽しみながら運動神経を向上させましょう！



低カロリー食で記憶力向上する！？

「腹七分目」の食事
アンチエイジング！

食事の摂取カロリーを制限することがもたらす効果に「心臓が集まっています。なぜなら、寿命をかなり延ばして、加齢関連の病気の発症を遅らせるかもしれないと示唆する研究成果が蓄積されているからです。」

このカロリー制限、またはカロリーリストラクションと呼ばれる食事は、必要な栄養を確保しながら摂取カロリーを通常の65〜70%に抑えるというものです。

調べてみれば腹八分目ならぬ「腹七分目」の食事です。

コレステロール値、中性脂肪値を下げ、血圧の上昇を防ぎ、体脂肪を減らし、糖尿病のリスクを低下させることが分かっています。

体重が減るほど

「記憶力」が向上！

普通から太りすぎの体重をも

つ中年の50人の男女に、3カ月間「摂取カロリーを制限した食事」か「脳に良い脂肪をたくさん摂取する食事」か「通常の食事」をしてもらいこれらの食事期間の前後で記憶力を評価しました。3カ月の食事期間の終了後に記憶力テストをしたところ、摂取カロリーを制限した食事をしたグループの人々だけが成績が平均20%向上したことが分かりました。

「飢えは知をうみだす？」

人類の歴史から見れば、飢餓の心配のない豊かな時代とこの頃は、最近のわずかな期間にすぎません。人間の身体には、危険な飢餓状態でサバイバルするための知力が高まるようなメカニズムが備わっていたとしても、不思議ではありません。



長時間働いても疲れのない休憩の取り方！

普通、休憩と聞くと「働き終わった後にとるもの」と思っている人が多いようですが、実はそれをやっている人は、いつまで経っても十分な休憩をとれた気になりません。

ではどうしたら、上手に休憩をとることができるのでしょうか・・・？

それは「こまめにとる」のが、労働効率を上げるためにもベターな方策です。

具体的には1時間を「45分間の集中+15分間の休憩」というワンセットで働くことがオススメです！！

医学的にも生理学的にも、人間の集中力の持続時間は90分間が限界だと言われています。

にもかかわらず、休憩もとらずに仕事を続けていけば、当然、時間の経過とともにパフォーマンスはダダ下がりです。

短く区切ればゾーンに入りやすい！

歳を重ねれば尚更、特に30才を超えると、自律神経の働きが相対的に落ちてきますから

90分間の集中は至難のワザです。

そこで45分間。これなら集中できます。その代わりに、あれもこれもと欲張らずに「これだけはやってしまう」と決め、そこに注力します。そして次は15分間の休憩！！これがポイントです。

この15分間で、それまでの45分間を振り返ったり、冷静に確認したりするのもいいでしょう。次の45分間のための準備時間に充ててもいい。45分間緊張していたはずですから、あくまでリラックスしながら「休憩」に軸足を置いての準備です。

15分間休むことで、45分間の疲労を次に持ち越しません。

この15分間は「調整弁」の役割を果たします。作業の進捗状況に応じて調節できますので、60分間というひとかたまりの中で、仕事が延びて45分間を超えてしまったとしても、無理なく消化することができます。上手に休憩を！！

