Manna＆Babyこどもクリニック通信

第171号
令和6年1月

愛され続けるクリニックに

心のウェルビーイングを向上させる１１の方法

1 自然に親しむ
気分が落ち込んだり、考えすぎのスパイラルに陥った時は近所の公園を散歩するだけでも気分転換になり、頭がスッキリするだろう。

2 自分の感情を理解し、管理することを学ぶ
正確に判別することが辛い状況をうまく乗り越えられるための第一歩になる

3 信頼できる誰かに相談しサポートしてもらう
普段、物事を溜め込んでしまう人は勇気の要ることかもしれませんが、心の内の心配事を話すことで楽になったり、前向きになったりできる

4 薬やアルコールに頼らない
悲しみや恐怖・複雑な感情と闘っている時、手を出したくなる時もあるだろう。薬剤の使用は注意深く管理し、できる限り減らす必要はあるがそれと同時に心の健康の観点からは自分自身に優しくすることも同じくらい大切なことです。

5 お金は有効に使う
現在の物価上昇では、お金の問題を避けて通ることはできないだろう。

6 睡眠の質を上げる
毎日ほぼ同じ時間に就寝・起床をしたりするなど、リラックスできる就寝前のルーティンを作る

7 周りに親切にする
他人に親切にすることは、自分の気持ちを高め、社会的な結びつきを強めてくれる。微笑んだり、挨拶したりするようなごく簡単な周りとの交流が自分や他人の1日を明るくしてくれる。

8 体を動かす
心の病を予防するなら、運動も役立つ方法の一つだ。自己肯定感を高め、睡眠習慣を改善してくれる。

9 健康な食事をする
バランスの取れた食事が心身の健康に欠かせない。

10 楽しみを計画する
待っている時間が将来への希望感につながる。

11 好奇心を持ち新しいことを始めてみる
新しいことに挑戦したり、いつもと違うことをしてみると人生がより刺激的で日々の生活もやりがいのあるものに感じられるだろう。

Manna＆Baby こどもクリニック
〒814-0123 福岡市城南区長尾4-6-17 TEL：092-866-8800
http://mannaandbaby.or.jp/
小児科・アレルギー科 専門医

◆◆◆マナベビ　今年の抱負◆◆◆

明けましておめでとうございます

洒々落々（しゃしゃらくらく）
院　長

龍が空を舞うように夢に向かって自由に羽ばたきます。竜の智慧を借りて知識を深める年にします
所　長

一期一会を大切にする
看護師　武石

日々感謝
看護師　江渕

専門的なスキルを磨き伝えれるようになる
看護師　小川

心の余裕を持つ
看護師　菖蒲

緊褌一番
看護師　中村

患者さんが安心できるような対応を心がけます。
受付　尾崎

正確で丁寧な対応を心がけます
受付　毎熊

有言実行
受付　田之上

今年もよろしくお願いします

「年始のお知らせ」
1月4日より通常診療となります。
混み合う可能性がありますので、アイチケットで予約されて、取られた番号の2、3番前にご来院ください。

「1月の代診のお知らせ」
10日と24日の水曜日、16日の火曜日の午後は畠添先生の診察になります。診断書の記入や体重チェック、臍ヘルニアの診察の方は院長先生の診察日に来院していただくようお願いいたします。

「診療時間」月曜・火曜・木曜・金曜：9時～12時、14時～18時（17時30分受付終了）予防接種専門外来：14時～15時
水曜：9時～12時、土曜：9時～13時
健康診断（４か月・10か月）：月曜・火曜・水曜・木曜・金曜（予約制）