

## 《求人情報》

詳しくは受付まで  
看護師さんを募集しています。  
お問い合わせください。



## 《診療のご案内》

【米田圭佑医師 診察日】

5月14、28日(土)

【診療開始時間 変更】

5月24日(火) 午後15:30~

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

## 《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちの  
作品を運動療法室に展示しています。  
茶臼山の芝桜が描かれています。



## 《季節の花々》



### 【レンテンローズ】

- ・キンポウゲ科クリスマスローズ属
- ・原産地 熱帯アフリカ アラビア半島

クリスマスに咲き、バラに似ていることからクリスマスローズと名づけられました。品種により春の復活祭前(レント)の3~4月に咲くものはレンテンローズと呼ばれています。

山<sup>やま</sup>の<sup>へ</sup>辺<sup>へ</sup>に  
蔭<sup>かげ</sup>も<sup>も</sup>つ<sup>つ</sup>峡<sup>かひ</sup>の

濃<sup>こ</sup>山<sup>やま</sup>吹<sup>ぶき</sup>

本阿弥俳壇 令和三年八月号

米田正弘

## 《Instagram》

米田内科のInstagramを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URLもしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

[https://www.instagram.com/yonedanaika\\_garden/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



YONEDANAIIKA.GARDEN

## 《健康の秘訣》 質のよい睡眠のために

暖かく過ごしやすい季節になってきた一方で、よく眠れない、昔より眠りが浅くなったと感じることはありませんか？ 質のよい睡眠をとるうえで欠かせないのが、メラトニンという睡眠ホルモンです。ストレスや加齢によりメラトニンが減ると不眠を起こしやすくなります。毎朝2つの習慣でメラトニンを増やし、睡眠の質を高めましょう。



### ①朝食でたんぱく質をとる

メラトニンの材料となるたんぱく質(トリプトファン)をとりましょう。

- 大豆製品…豆腐、納豆、豆乳
- 乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ
- ナッツ類…アーモンド □卵

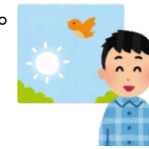


トリプトファン  
材料



### ②太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされメラトニンを分泌するスイッチが入ります。起床後30分以内に15~30分間太陽の光を浴びましょう。



15時間かけて変化



### 質のよい睡眠

メラトニンは深部体温を下げる働きがあり、分泌量が多くなると入眠がスムーズになります。



メラトニン  
睡眠ホルモン