



クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

ときを大切にしてほしい

- 1、 気分と体調を振り返る。
- 2、 睡眠と食欲を振り返る。
- 3、 良かったこと、ほめることを思い出す。
- 4、 辛かったこと、反省するべきことを思い出す。
- 5、 今日を素晴らしい一日にするべきことを考える。
- 6、 将来の設計図を考える。
- 7、 内服薬の効果と副作用について考える。

待ち時間中に、これらを一つでも考えて、出来ればメモに書き出して、診察時にお役立て下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと


 **あきらめず**

嬉しかったこと


 **ゆっくりと**

ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きた姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

姿勢が変われば、心身が変わる

- 1、 肩甲骨を後ろに広げましょう。
- 2、 おへその下に力を入れましょう。
- 3、 頭の後ろとお尻が直線になるようにしましょう。
- 4、 両手を上にあげて背伸びをしましょう。
- 5、 座るときは椅子に深く腰掛けましょう。
- 6、 歩くときは腕を前より後ろへ大きく振りましょう。
- 7、 一日に何度も姿勢をまっすぐ意識しましょう。

姿勢がまっすぐ良くなれば、血行が良くなり、肩こりや腰痛予防になります。もちろん、気分が良くなります。

待ち時間中、**自分の姿勢**を意識しましょう。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**に

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、

院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

良い睡眠をとるコツ

- 1、寝なくても良いと、気軽に床に入る。
- 2、寝なければと、気合を入れて床に入らない。
- 3、寝る前は暗い部屋で面白くない本や音楽がお薦め。
- 4、寝る前に明るい部屋で面白い本や音楽は禁物。
- 5、寝たとか寝ないとか、睡眠時間にこだわらない。
- 6、日中の眠気が強くなければ寝ている一番の証拠。
- 7、良く寝る特効薬は、日中の運動です。

待ち時間中、**自分の睡眠**を意識しましょう。

睡眠について、疑問なことがあれば、相談して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと

 **あきらめず**

嬉しかったこと

 **ゆっくりと**

ほめること

クリニック情報のご案内

ホームページに

は、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

ツイッターには、

院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

甘いものを控える理由

- 1、インシュリンが過剰に分泌される。
- 2、インシュリンによって脂肪細胞が肥大化する。
- 3、肥大化した脂肪細胞は、インシュリンの効果を減弱させる（インシュリン抵抗性）。
- 4、インシュリン抵抗性のために、インシュリン分泌が過剰分泌な状態になる。
- 5、過剰なインシュリンは細胞を増殖させて発がん性がある。
- 6、肥大化した脂肪細胞は全身に炎症を引き起こし、がん、糖尿病、認知症などを起こす。

甘いものを控えて、インシュリンの分泌を適度にしましょう。

栄養について、疑問なことがあれば、相談して下さい。

 あせらず

良かったこと

 あわてず

楽しかったこと


 あきらめず

嬉しかったこと


 ゆっくりと

ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

免疫を上げる方法

- 1、心拍数を120ぐらいまで上げる運動を短時間行って、リンパ球を全身に駆け巡らせる。
- 2、太陽を浴びて、ビタミンD濃度を高く維持する。
- 3、緑黄色野菜を食べて、ビタミンC濃度を高める。
- 4、深い睡眠と夢を見るレム睡眠をリズム良くとる。
- 5、食物繊維を摂って、免疫の70%に関与している腸内環境を整える。
- 6、抗体産生など細胞性免疫を高めるために、たんぱく質をしっかり摂る。
- 7、にんにく、しょうが、きのこ、リンゴ酢、緑茶、ウコンが良い。

免疫について、疑問なことがあれば、相談して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと


 **あきらめず**

嬉しかったこと


 **ゆっくりと**

ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。

ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

興味関心を持つ方法

- 1、 軽い散歩を試みる。
 - 2、 読書を試みる。
 - 3、 以前に好きだったことを思い出してみる。
 - 4、 雑誌やネットで調べてみる。
 - 5、 3日坊主のつもりでやってみる。
 - 6、 気まぐれで良いからやってみる。
 - 7、 気合なんぞ、捨ててやってみる。
 - 8、 とりあえず、なんでもやってみる。
- 一人で悩まず、主治医や家族と興味関心の話題を共有するのも良いですね。

興味関心について、疑問なことがあれば、相談して下さい。



良かったこと



楽しかったこと





嬉しかったこと



ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。
sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。
ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

身体を作る栄養素の話

- 1、 ビタミン類は、タンパク合成や免疫などに関する補酵素として働きます。
- 2、 ミネラル（鉄、リチウム、マグネシウム、亜鉛など）は、エネルギー産生や神経伝達に関係しています。
- 3、 タンパク質は、筋肉、骨、髪の毛などの大切な材料です。
- 4、 脂質は、大切なエネルギー源であり、細胞膜を作り、柔軟な神経伝達に大切です。
- 5、 炭水化物は短期のエネルギー源として使われます。
- 6、 現代人は炭水化物過多であり、それ以外の栄養素が不足していると言われています。

栄養医学について、疑問なことがあれば、相談して下さい。

 **あせらず**

良かったこと

 **あわてず**

楽しかったこと


 **あきらめず**

嬉しかったこと


 **ゆっくりと**

ほめること

クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。

sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。
ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

やる気が起こす具体例

- 1、 甘いものを減らし、体重が落ちれば、白いジーンズを履いて街を歩く。
- 2、 筋トレをして、筋力がついた自分に自信をつけて、今の薬を断薬する。
- 3、 朝 5 時に起きて、朝の散歩に出かけ、体力つけて、好きなアイドルのコンサートへ行く。
- 4、 姿勢を正しく過ごし、背伸びをして、肩こりや頭痛をなくす。
- 5、 栄養や素材を学び、腸内環境を良くして、お肌をツルツル綺麗にする。
- 6、 毎日歩いて、死ぬまで歩く。

やる気について、疑問なことがあれば、相談して下さい。



良かったこと



楽しかったこと



嬉しかったこと



ほめること