

すぐに役立つくらしの健康情報

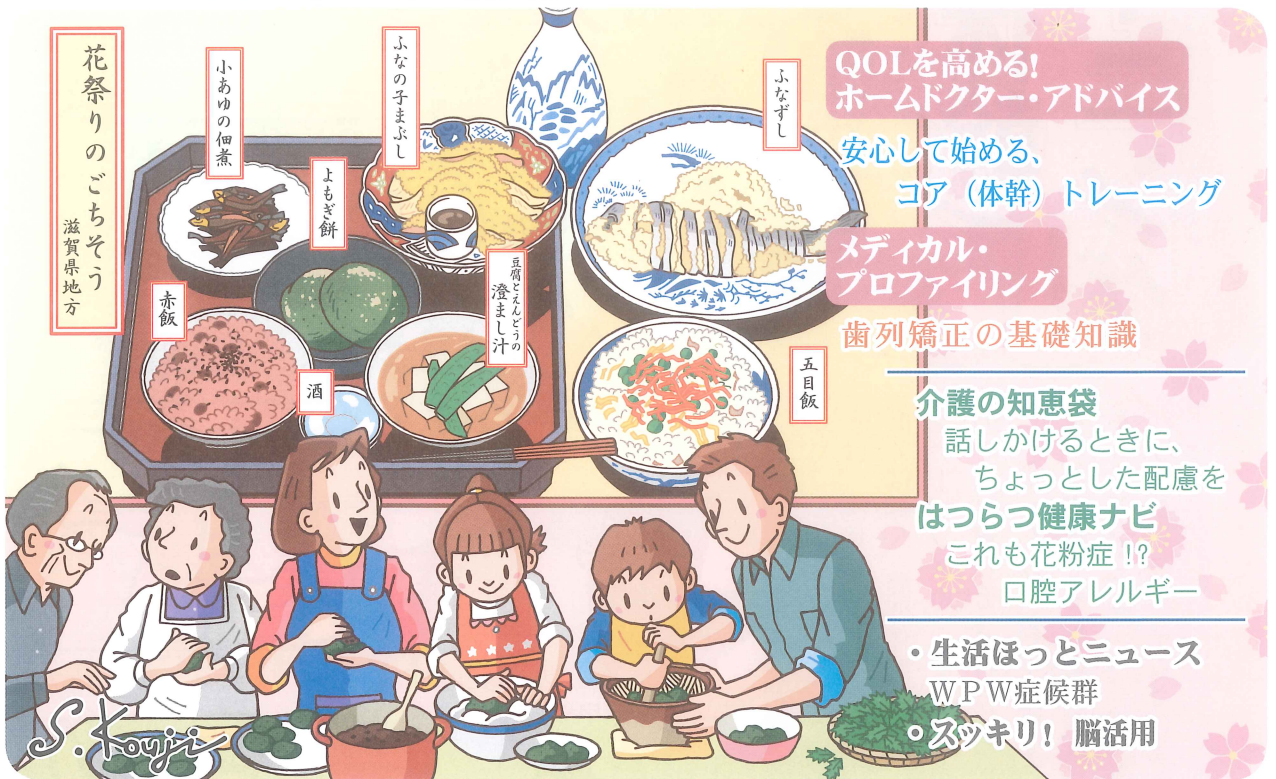
# こんにちわ

## 2014年 4 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会  
**前田病院**

理事長・院長 前田 正博  
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20  
TEL. 0823 (25) 2600  
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科  
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日



QOLを高める!  
ホームドクター・アドバイス

安心して始める、  
コア(体幹)トレーニング

メディカル・  
プロファイリング

歯列矯正の基礎知識

介護の知恵袋

話しかけるときに、  
ちょっとした配慮を  
はつらつ健康ナビ  
これも花粉症!?  
口腔アレルギー

- ・生活ほっとニュース  
WPW症候群
- ・スツキリ! 脳活用

### 心のバランスを整える



ようやく春の穏やかな気候となりましたが皆様におかれましては如何お過ごしでしょうか、お伺い申し上げます。

四月は気候の変化だけでなく、入学や就職、引越など環境の変化もあります。

気温の変化や新しい環境下での対人関係などに順応することが出来ないと心身にストレスを感じ、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになります。

このような場合、起床、入眠、食事の時間を規則正しくして生活のリズムを整えること、ビタミン、ミネラルを豊富に含む野菜でバランスのとれた食事をとること、そして休日は心身の緊張をとりリラックスしてのんびりと過ごすことで心のバランスを整えることができます。

また季節の変わり目で気温が不安定な時期ですから暑さ・寒さに対応出来るよう服装にも注意し、新年度を気持ちよくスタートしましょう。

平成26年4月

院長 医学博士 前田 正博