

院内勉強会

良質な睡眠・休息の取り方

にいつ眼科院内勉強会 2021.10.25

はじめに

毎日、患者様に親切・丁寧・笑顔で対応するためには、職員自身が健康で気持ちの良い日常を過ごす事ができなくてははいけません。

今回の勉強会は、職員の健康保持のために「良質の睡眠・休息の取り方について」訪問マッサージひかりの代表、鍼灸師の田村光先生に講義と実技をお願いいたしました。

良質の睡眠と休息のために必要な事は！

体温を上げる事

脳のリラックス

ゆっくりとした**呼吸**

細かく解説がありました

体温を上げる事

寝る前90分以内に入浴。シャワーより湯舟にゆっくり15分つかる。

脳のリラックス

夜のスマホはナイトモード。
常温の水を1日1リットル。

ゆっくりとした呼吸

ストレッチ・適度な運動による深呼吸



これを心掛けましょう

1. 寝る前のスマホはナイトモードにする。
2. 水を1日1リットルは飲みましょう。
3. 目覚めには太陽の光を浴びましょう。
4. 家事や仕事の前は余裕も持ちましょう。
5. 寝る時間・起きる時間は一定に。
6. 休日も規則正しい生活を。
7. ストレスはため込まない。
8. 夕ご飯の代わりにスイーツやお酒はダメ。
9. 目の酷使・首を前に倒した姿勢は危険です。

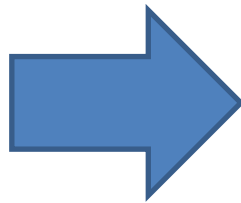


実践編

先生の指示でストレッチをすると、あっという間に体が柔らかくなりました。



前屈。床まで15センチ



足裏にタオルをひっかけ、お尻歩き3往復

実践編

あっという間に



床に手がつきました！



田村先生には毎週木曜日、職員
の健康保持のために、マッサージ
に来ていただいています。

当院の職員は、立ち仕事、目の酷
使の為か、腰、首、肩に疲れがあ
る人が多いとか。

体温・脳のリラックス・深呼吸を心
がけて、我々もしっかり自己管理
をしていきたいものです。