

ヘルスチェック・メディカルチェック・血液成分分析機器などの販売・卸売

メディケアー24め～るまがじん'18年4月号

こんにちは。

今年は桜の開花が例年より早かったですね。

私は近くの川沿いに咲く桜を見に行きました。

今は八重桜も咲き始めて、華やかな気持ちにさせてくれています。

やはり日本人にとって、桜は「特別な花」なんですね、何故か心がワクワクします。

(小林)

/// I N D E X ///

- ・ ニュース…………… メディケアー 一押しニュース
- ・ 今月の吉方位…………… お出かけするのに良い方位
- ・ トピックス…………… ローカルトピックス/すっきりした目覚めのために
- ・ P R…………… 新規扱い製品 ヘモグロビン量測定器 ASTRIM-FIT
- ・ 編集後記…………… 最後までお読み頂きありがとうございました

■ ニュース —————

新規扱い製品のご案内

近赤外線方式 ヘモグロビン量測定器 ASTRIM-FIT(アストリム)

(下段 PR 欄を参照ください)

■ 今月の吉方位 —————

(4月5日より 5月5日まで)

お出かけするのに良い方位をお知らせいたします。

☆吉方位のスーパー銭湯に行くのもいいですね♪

●東北・・・一水星・二黒土星・五黄土星・七赤金星・八白土星

●西南・・・二黒土星・四緑木星・五黄土星・八白土星

複数人数で行くときは、主になる人の吉方位にあわせるのが、良いでしょう。

★貴方の星を簡単に見極められる計算の仕方をご紹介します。

●昭和・平成生まれの方の場合

生年の十の位と一の位を足して[12]から引いて下さい。出た数字がその年の九星です。出た数字が「0」なら、九紫火星です。「10」以上になった方は、更に「九」を引いて下さい。マイナスになった方は「九」を足して下さい。出た数字がその方の九星になります。

(小林)

■ トピックス —————

◆ 1 ローカルトピックス

神奈川の4月の祭り

※催しは中止・変更になることがあります。時間や休みは確認の上お出かけください。

■8~15日

鎌倉まつり (鎌倉)

鶴岡八幡宮ほか。

1959年から続く鎌倉の春の恒例行事。

8日午後1時から「2018ミス鎌倉」のお披露目。 同3時から「静の舞」。

14日午後2時から「伊豆の国市子ども創作能」（鎌倉宮）。

14、15日午前10時から「野だて席」。

15日午後1時から「流鏝馬～復興支援義援金事業～」ほか。

かながわのまつり 50選。

鎌倉駅徒歩10分。

鎌倉市観光協会 ☎0467 (23) 3050

■14・15日

ヨコハマ大道芸 2018 (横浜)

横浜の春の風物詩。

みなとみらい21地区、横浜駅東口、イセザキ・モール1・2st、石川商店街。
パフォーマーたちがジャグリングやアクロバット、パントマイムなど多彩な
技を路上で繰り広げる。

午前11時半～午後5時半（会場や天候により異なる）。

みなとみらい駅、横浜駅、関内駅、石川町駅下車。

実行委員会 ☎045 (662) 0931

■15日

日向薬師「春季例大祭」 (伊勢原)

古くから修験道の霊山として知られ、日本三薬師の一つに数えられる日向
薬師の年に1度の祭り。

午後1時からの「神木のぼり」では、山伏姿の修験者が高さ5祀のシイの木
に登り、入峰修行前に行う安全祈願の口上文を読み上げる。

今年最後の本尊（国重要文化財）ご開帳も行われる。

かながわのまつり 50選。

小田急線伊勢原駅からバスで日向薬師下車15分。

☎0463 (95) 1416

■21・22日

秦野丹沢まつり (秦野)

①秦野市立西中学校 ②県立秦野戸川公園。

登山シーズンの幕開けを告げる祭りで、山の安全を祈願をする。

①では各種露店や模擬店の出店、午後5時半からスペシャルゲストによる
ステージショーを開催。

②ではアウトドアブランドによるワークショップ、22日午前7時半から登山安全祈願式、同8時から山開き式を行う。

①小田急線渋沢駅徒歩7分②同駅からバスで大倉下車5分。

かながわのまつり50選。

実行委員会（秦野市商工観光課）?0463（82）9648

■21～24日

遊行寺「春季開山忌（開山吞海上人忌）」（藤沢）

同寺を開いた遊行四代吞海上人の御忌法要。

23日午前10時半から大施餓鬼法要、午後1時半から稚児行列、同3時から月例法話会、同3時半から踊り念仏が奉納される。

藤沢駅徒歩15分。

?0466（22）2063

すっきりした目覚めのために
寝る前の準備が大切

神奈川新聞 すこやか欄

いつもと同じ時間を寝たのに、朝起きた時寝たりなく感じたり、眠かったりしませんか。

その原因は、体内時計にあるかもしれません。実は、人の体内時計は24時間より長いとされています。個人差があり、長めの人もいるようです。

例えばあなたが、真っ暗な洞窟の中で、1週間、生活をしたとしましょう。毎日少しずつ時間がずれていき、1週間たったときには、大きくずれる人も出てしまいます。

つまり、どんなに正確に同じ時間に寝起きしても、起きるときに体内時計がまだ、睡眠時間が足りていないと感じてしまうのです。

では、どうすれば、すっきりとした目覚めができるのでしょうか。

人には、睡眠時間が短いナポレオンタイプと睡眠時間が長いアインシュタインタイプがいます。

睡眠時間には個人差がありますが、総務省の調査では、日本人の平均睡眠時間は約7時間40分だそうです。つまり、1日の3分の1は寝ていることになります。

良い睡眠が取れると1日を元気で健やかに過ごすことができます。つまり、1日の始まりは朝ではなく、寝る前にあると考えた方が良いのです。

良い睡眠は、免疫力を上げてくれるメラトニンの分泌を促します。免疫力を上げるために良い睡眠を取るには、寝る前から睡眠の準備をする必要があります。

ポイントは昼間、セロトニンを十分に分泌しておくことです。セロトニンが夜になるとメラトニンへ変換され、良い睡眠を促してくれます。セロトニンの分泌を促すには、リズムカルな運動や深呼吸などの方法があります。

「果報は寝て待て」「寝る子は育つ」など、睡眠に関することわざや慣用句はたくさんあります。

これは、昔から寝ることの大切さが認識されていたからかもしれません。

(芝大門いまづクリニック院長・今津 嘉宏)

■ P R —————

新規扱い製品のご案内

近赤外線方式 ヘモグロビン量測定器 ASTRIM-FIT(アストリム)

測定時間はわずか 40 秒 採血せずにヘモグロビンチェック

指を入れるだけの簡単操作で体内に酸素を供給する大切な役割を持つヘモグロビンを、モニタリングできます。採血が不要なため、被験者のストレスや感染などの心配がありません。

お問い合わせは下記でもお受けします。何なりとご一報願います。

rep@medicare24.co.jp TEL 045-392-6608 FAX 045-392-6609

(細井)

↓↓↓メディケアーホームページへは↓↓↓

<http://www.medicare24.co.jp>

またはmedicare24 [検索]で

■ 編集後記

最後までお読み頂き有難うございました。

「誠意を持って人に接し、誠意を持ってお客様の問題解決に努めましょう」が当社のモットーです。ご感想、ご意見、その他お待ちしております。(小林)

「.....」
magazine@medicare24.co.jp
「.....」

