



## 2019年5月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午前診療 午後休診	2	3 休診	4 休診
5 休診	6 休診	7	8	9	10	11 通常診療です (午前8:30～午後2:00)
12 休診 母の日	13	14	15	16	17	18
19 休診	20	21	22	23	24	25
26 休診	27	28	29	30	31	

平成が幕を閉じ、5月1日から新元号「令和」がスタートしました。昭和から平成が変わる時、私は21歳でまだ学生でした。昭和天皇ご逝去によって粛々と事が運び、悲しみの中平成がスタートしたのを今でも覚えています。でも、今回の平成から令和への移行はちょっと違いますね。何かお祝いムードが漂っていますよね。平成天皇への感謝の気持ちと新たな時代への大きな期待を寄せる気持ちを皆さん持っていると思います。楽しみです！！

「令和」 沢山の良き思いを込めて娘に書いてもらいました。でも、昭和生まれの私としてはこれで3つ目の時代に突入です。凄く年を感じます。同年代の方どうですか？同感ですか？

5月に入ると、5月病と名の付くなんとなく体調がすぐれない・物事に集中出来ない・やる気や食欲が落ちたり寝つきが悪い等の症状が出る事があります。身の回りの環境の変化で身体にストレスが加わり自律神経の乱れが原因で起こります。そんな時にはツボ「外関」に刺激を与えて下さい。楊枝やシャープペン等の皮膚を傷めない程度の先の尖った物で刺激します。刺激の仕方は、座った状態で呼気の時にツンツンツンと刺激をします。10回程度、1日数回。自律神経の乱れが整います。



—お知らせ—

5月11日(土)は第2土曜日ですが**平常診療**します(午前8:30～午後2:00)

