

JUN JUN PAPER 135

じゅん矯正歯科クリニック
☎ 06-6266-0018 ✉ info@jun-oc.com
じゅん矯正歯科クリニック本町 検索 詳細ウラ面

春 眠覚を覚えず。ついつい朝寝坊してしまいがちな春ですが、皆さんは毎日よく眠れていますか？ 私は子供の頃から「本当によく寝る」といつも親から言われていたほどで、今でも毎朝ベッドから起き上がるのに苦労しています。

世の中には「ショートスリーパー」と呼ばれる、短時間の睡眠で事足りる人もいます。そういう人がうらやましくてたまりません。

ドラえもん第6巻に、ドラえもんが未来に帰らなくては行けなくなった「さようなら、ドラえもん」という話があります。その中で、翌朝には未来に帰るドラえもんがのび太との別れを惜しんで、24時間眠くならないし疲れもしない薬を出すシーンがあるのですが、これまで何度その薬が欲しいなあと思ったか知れませんが、

短時間睡眠も続ければきっと慣れるはず…とチャレンジしたことも何度もありますが、実際には睡眠が足りないと頭がボーっとして集中でき

なかったり、イライラしたり、食欲が落ちたり、全くいいことがないので、最近ではもう諦めてできるだけ早く就寝できるように心がけています。

長く寝ないと頭がうまく回らないなんて、すぐにバッテリーがなくなるスマホみたいだなあと悲しくなっていたのですが、最近「**成功する人ほどよく寝ている**」という本を読みました。

この本によると、理想の睡眠時間は7～8時間で、それがわずか1時間短いだけでも集中力や免疫力が低下し、がんや糖尿病、認知症などのリスクが上がるそうです。長く眠ることを正当化する理由ができたことと喜んでいたので、読み進めていくと大切なのは睡眠の質なんだということが分かりました。

日々の食生活、栄養が睡眠の質に大きく関わっているのだそうです。

朝、気持ちよく目覚められるように、質の良い睡眠が取れるような生活習慣を身に付けたいと願う今日この頃です。

じゅん矯正歯科クリニック
院長 阿部 純子

JUN-OC Staff talk
今月のテーマ

【東京ディズニーランドで必ず乗るアトラクション】

4月15日は
「東京ディズニーランド開園記念日」！

新型コロナウイルスの影響で遊びに行けませんが…

約30年前に一度行ったっきりで、その頃にはまだ、**スプラッシュマウンテン**がなかったの、今度行ったら必ず乗ろうと思っています☆
【阿部】

バズライトイヤーのアストロブラスターは必ず乗っています。一緒に行く友達と得点を競い合えるのも楽しいです！ピーターパン空の旅も毎回乗りますが、可愛いくておすすめです(〜♪
【平松】

ホーンテッドマンションには乗ってる気がします…一緒に行く人が絶叫系が苦手なことが多くてゆっくり園内を回っています(笑)
【永曾】

魅惑のチキルームです。スティッチが可愛くて毎回癒されています。
【田村】

ビッグサンダーマウンテンは必ず乗ります。パレード中の空いている時を狙って連続で乗ったりします
【西】

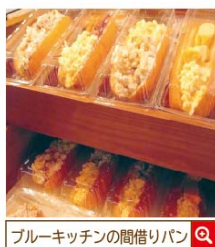


衛生士 永曾の 今月のオススメ！

そろそろ暖かい日も増えてきましたね。朝晩はまだ冷えますがお昼は屋外でランチなども気持ち良い季節となりました。暖かさと一緒にコロナの終息を願います…。

さて今回はそんなお昼に食べたいパン屋さんのご紹介です。

天満橋にある「**ブルーキッチン&ボトルズ**」の間借りで8時～15時まで営業されているその名も「ブルーキッチンの間借りパン(仮)」です(笑)。ボリュームのあるコッペパンを販売されていて、常時10種類ぐらいかな？
【オリジナルたまごだし巻きコッペ】が最高です。京風だし巻きとたまごが両方楽しめる卵好きにはたまらないパンです。ボリュームがすごいのでお腹もいっぱいになります!!



ブルーキッチンの間借りパン

いろんな種類があるので、テイクアウトして大川沿いでランチもいかがでしょうか？ 堺筋本町ブルーキッチンさんでも買えますよ～☆

今 回おすすめしたい映画は「ゴジラ キング・オブ・モンスターズ」です。今年この映画の続編のゴジラVSコングが公開される予定です。子どもの頃にゴジラを見ていた方も多いかと思いますが、私はゴジラを全然見たことがなくて、この作品で初めてゴジラを見ました。

ゴジラがキングギドラやラドンと戦う怪獣バトル映画なんですがアクションは迫力がありとても楽しめる映画でした。

ハリウッド映画なのに、エンドロールの曲は日本語の歌詞も入っていてかっこいいです。よかったら併せて「キングコング 髑髏島の巨神」も見てみてください。



ゴジラの名前の由来はナリラ+7ジラなるほど…
英語名GODZILLAこの由来は…

