

JUN JUN PAPER 158

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 詳細ウラへ

年 年末始の休暇中、朝6時からのヨガレッスンを受けるため、ほぼ毎日早起きを続けたことをきっかけに、今年は今までに何度も断念した「朝型習慣」をなんとか続けられています。年齢とともに早く目が覚めるようになると言われるので、それも大きく影響しているとは思いますが、やはり夜に早めに就寝するようにしたことが、早起きにつながっているのかもしれない。

学生の頃から、ずっと夜型生活が身について、宿題や試験勉強が終わらないと深夜まで起きているのが常でした。でもやっぱり眠くなるので、机の上でうたた寝。なかなかはかどらず、その結果、朝も目覚ましが鳴っても気付かず、何度も起こしに来てくれる母に逆ギレして、朝から喧嘩...という毎日でした。今考えると母に本当に申し訳ないことをしましたorz
開業しても、診療後に終電近くまでクリニックに残り、帰宅するのは午前様、というような生活が長く続いていました。夜の方が集中できるから...と

思い込んでいたのですが、実際はぼんやりする時間があったり、あちこちらに思考が飛んだり、大して集中できてなかったのかも。しかもこんな生活では、朝早く起きるのがつらいのは仕方ないですね。

日本人は、世界の中でも睡眠時間が少ない国民だということは、よく報道でも伝えられているのでご存じの方も多いと思います。最近ではその傾向が子どもたちにも表れていると新聞で伝えられていました。昔から「寝る子は育つ」と言われますが、現代ではやるべきことが多くなっているのももちろん、SNSや娯楽などの誘惑も多種多様化し、なかなか眠る時間を確保できない子どもが多いようです。

私自身も夜型の生活をずっと続けてきたので、偉そうなことは言えませんが、一方で夜更かしの弊害も重々身に沁みています。よく寝て、よく食べ、よく笑って、ますます健康な毎日を過ごしましょう。



JUN-OC Staff talk 【好きなサンドイッチの具】

3月13日は、1が3に挟まれていることから「カッコサンドイッチデー」と呼ばれるそうです。皆さんはどんな具をサンドしますか？

バイト経験からチキンフィレサンドです。新人時代に、まずこの作り方から習いました。今はチキンフィレバーガーに名前が変わったようです (^.^) 阿部	カツサンドが好きです。スーパーにあるとつい買ってしまいます。^^ 平松	たまごサンドが好きです。潰しすぎてないたまご感が残るのが好きです。 永曽	ハムとシャキシャキレタスが入ってるサンドイッチが好きです。 伊出
ツナサンドですかね。具がぱんぱんに入ってる方が好きです 田村			

【新スタッフ！紹介】はじめまして

は じめまして！2月1日から受付勤務となりました伊出です。前職は事務職をしていました。受付業務は未経験となりますが、患者さんが笑顔で気持ち良く矯正を進めることができるよう、サポートできればと思います。

趣味は映画や洋ドラを観ることで、移動中など時間があればNetflixで観ています。最近は韓国ドラマの沼にも片足を入つつあるので睡眠時間が削られることに恐怖しています(笑)

おすすめがあれば、是非教えてください。

初めてのことでばかりでご迷惑をお掛けすると思いますが、クリニックに早く馴染んでいけるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いします！



オススメ映画を紹介

今 回おすすめする映画は「タイタズを忘れない」です。

1970年代、まだ人種差別が大きな問題になっていたアメリカで実際にあったエピソードを基にしたスポーツヒューマンドラマです。

ヴァージニア州のとある町で、白人の高校と黒人の高校が統合されることになり、両校にそれぞれあったフットボールチームも1つに統合されることになります。

人種差別が根強い地元住民が反発するなか、アメリカ初の人種混成チームが誕生し、さまざまな苦難を乗り越え、チーム全体がまとまっていきます。

泥臭いけどアツい！これこそ王道スポ根！アメフトのルールをかじってから見た方がより楽しめるかと思います。

コーチ役のデンゼルワシントンは、どんな役柄でも素敵です。

