



Merry
Christmas

けんあい通信

2024
NO.107

12

お知らせ：マイナンバーカードご持参ください

しあわせです感謝 名古屋市 60代 K.H より

メリークリスマスの受け止め方

メリークリスマス！と聞いてどう感じますか？楽しく感じるか？感じないか？それは「メリークリスマス」という刺激に対する皆さんの受け止め方で変わるだけなんです。つまりご自身で瞬時に選択されているのです。

楽しく感じる方法のプレゼント

そこで今回はクリスマス企画として、楽しく感じるようになる方法をプレゼントします。

1つ目：刺激と反応の間隙を広げる方法です。それはゆっくりと呼吸をすることです。気づいた時に5分ほど、8秒間で息を吐き、4秒間かけて吸い、4秒間止めてみてください。これを思い出した時に5分くらい毎日してみてください。刺激に対してすぐに反応することが少なくなります。イライラや落ち込みが減るでしょう。そして、どう反応するかを判断する余裕が生まれます。

2つ目：ネガティブな感情が湧いた場合は「上を見上げる」ことです。下を見ると感情と繋がりやすくなります。上を向くことで気持ちが切り替えやすくなり、異なった反応を再度選択できるようになります。

心を満たす習慣

最後は心を満たすことです。身近な人からでいいので、思い浮かんだ方に心の中で「ありがとうございます」と言ってみてください。家族、親戚、友人、上司、同僚、そして嫌いな人にも・・・これも毎日少しずついいので続けてみてください。

胸の奥が温かくなると思います。自分自身を抱きしめたり胸の上に両手を重ねたりしながら行くと、さらに温もりを感じ、効果的です。

心が満たされると、ポジティブな受け止め方を選びやすくなります。私たち健愛薬局は、みなさんのお薬の量や種類が減ることを常に願っています。紹介した内容をぜひ実践してみてください。きっと素晴らしい新年を迎えられることでしょう。



患者様にお願い

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や半田市民病院、他病院のお薬も調剤いたします。

健愛薬局 吉田知子

-- クレジットカード・PayPay 対応 --



健愛薬局 南知多店
ホームページはこちら



知多郡南知多町大字豊丘字中田23番地2
☎0569-64-3071(平日・休日・夜間の連絡先)・FAX 0569-64-3073

ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。