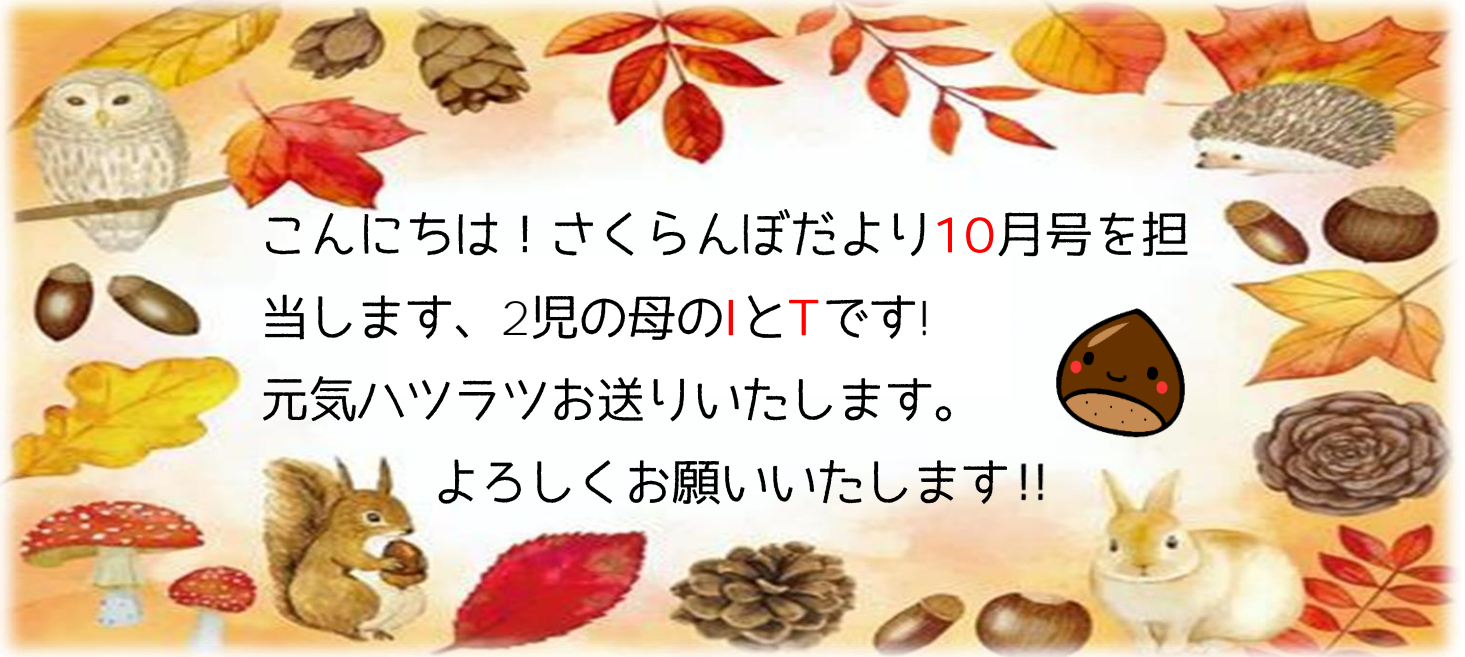


# さくらんぼだより



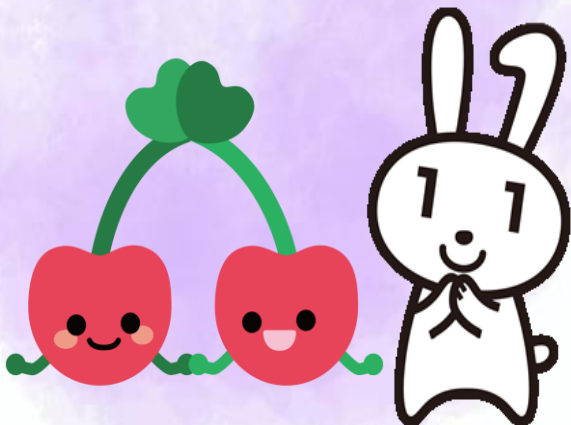
2024年10月号



こんにちは！さくらんぼだより10月号を担当します、2児の母のIとTです！  
元気ハツラツお送りいたします。  
よろしくお願ひいたします!!



マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済でない方はご協力をよろしくお願いいたします！



⚠️ ご注意ください！

本年12月2日から  
現行の健康保険証は  
発行されなくなります

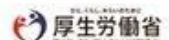
※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード  
をご利用ください

今回お持ちでない方は次回ご持参ください



マイナンバーカードの健康保険証利用登録がまだの方  
➡️ 利用登録は窓口（カードリーダー）でできます



# 便利なアプリ あります☆

iPhone版↓

**音声文字変換 & 音検知通知**



誰もが気軽に利用出来る聴覚障がい者向け補助アプリ

android版↓

**Transcriber - 音声文字変換し録音 文字起こし**



WBS 音声文字起こし、テキストメーカー

開く



話している言葉が、文字に変換されます。相手の話が聞き取りにくいときに便利です！

患者さまよりいただきました  
いつもありがとうございます♪



## 院長より



音楽の効用について考えたことはありますか。

嫌いな曲は騒音に過ぎずストレスの源ですが、好きな音楽を聴いていると、ドーパミンやセロトニンという幸福感をもたらす神経伝達物質が分泌される一方で、不安を感じるホルモンの分泌が抑制され、リラックス効果が得られることが知られています。

では、もう少し具体的に、音楽が目の良い影響を与えることがあるのかどうか、調べてみたところ、既にいくつもの研究が行われていることがわかりました。

ある研究によると、デスクワーク中に音楽を聴いた場合と聴けなかった場合とを比較してみたら、音楽を聴きながら仕事をした時の方が涙の量が増えていたそうです。

この研究は、対象にした人の数が僅か10名と少なく、曲目も限定的だったため、医学的に絶対正しいと結論付けるのは難しいのですが、音楽の存在が自律神経に影響を与え、涙が増えることによって、ドライアイが改善する可能性が示された興味深い研究と言えるでしょう。

目の不調で悩んでいる方、たまにはコンサートに行ってみて気分転換を図ってみてはいかがでしょうか。

## 編集後記



今回のさくらんぼだよりは、お知らせがメインになりました。

患者さま皆様には、大変お手数おかけいたしますが、ご来院の際は診察券と共に、**マイナンバーカード**のご持参をよろしくお願いたします！

