



「ウォーキングしてますか？」

現代人の生活では、運動不足になりがちです。いつまでも健康でいるためには、日頃から適度な運動をして、生活習慣病などのリスクを下げるのが大切です。ウォーキングは有酸素運動です。ジョギング、水泳、サイクリングなども手軽にできる有酸素運動ですが、ウォーキングは準備なしにすぐに行える一番手軽な運動です。中性脂肪や内臓脂肪を燃焼させる効果のほか、全身の血行がよくなるので冷え性の方にもおすすめです。正しい姿勢を意識し、少し息が切れるくらいの早足で歩いてみましょう。最初は15分程度、慣れてきたら30分程度のウォーキングがおすすめです。毎日のお買い物コースを少し遠回りしてみたり、一駅分歩いてみたりすれば、生活に取り入れやすいと思います。また、ウォーキングの前後に軽く全身の柔軟体操などを取り入れると、より運動効果が高くなります。ちょっとした気晴らしにもなりますのでおすすめです。梅雨どきで外出がおっくうになってしまう日には、家のなかで踏み台昇降をやってみてはいかがでしょうか。ちょっとでも運動を意識した毎日を過ごしましょう。



オギジビ豆知識



オギジビにはたくさんの絵本があります。その中でも人気なのが大判絵本。今年は「いきものづくし ものづくし」というシリーズ絵本が毎月届いています。自然が生み出す「いきもの」と、人間が作り出す「もの」をテーマにしています。「絵で見る博物館」のような絵本は、子供も大人も楽しめます。毎月、届くのが楽しみです。待合室にあるので、ご覧下さい。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。