



「秋はおいしいものを食べて運動しましょう」

今年の夏は猛烈に暑かったですね。夏が終わり、実りの秋がやってきました。夏の疲れでぐったりしていた体も、秋のさわやかな空気に生き返る思いがします。夏場は食がすすまず、麺類などで食事をさっと済ませていた方も多いかと思えます。しかし、炭水化物中心の食生活では、ビタミンやタンパク質、脂質が不足し元気な身体を作ることができません。これからの季節は、肉や魚と野菜果物をバランス良く食べて、健康な肉体作りをがんばりましょう。また、夏場は暑くてウォーキングなどの有酸素運動をなかなか続けられなかったと思いますが、今後は紅葉を楽しみながら、のんびりウォーキングなどもできそうです。一日30分を目標に、天気の良い日にやや早足でお散歩を試してみてください。室内でのストレッチもおすすめです。朝と夜に10分ほどの全身ストレッチを行うことで、体が柔らかくなり全身の血行が改善されます。You tubeを検索すると、色々なストレッチ動画が見つかると思いますので、ぜひ探してみてください。インターネットが苦手な方は、NHKのラジオ体操やテレビ体操を行うのがおすすめです。毎日決まった時間に体を動かすと、筋力がアップし、アンチエイジング効果も期待できますよ。



オギジビ豆知識



オギジビに、5月から新しいスタッフが4名増えました。今回はおさんのコメントをご紹介します。「オギジビの一員に加えていただいて4ヶ月たちました。至らないところも沢山ありますが、今は仕事をする事も学ぶ事もとても楽しいです。

スタッフのみなさんは心穏やかに勉強熱心。先生方が理想とされているクリニックを作るために1人1人が一生懸命仕事をされています。私もみなさんの手助けができるよう、これからも笑顔で頑張ります。」

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。

