



## 「秋到来、たくさん食べて運動しましょう」

9月になっても猛暑が続いていますね。さすがに、お彼岸も過ぎれば涼しくなってくると思いますが、今年の夏の暑さは災害級でした。暑くて出かけられず、ずっと家にこもって運動不足になっていた方も多いでしょう。夏バテで食欲が下がって、冷たいものや栄養の少ないものばかり食べていた方もいるでしょう。

涼しくなってきたらやるべきことは、身体機能の回復です。まずは、栄養のバランスを考えた食事を、たっぷりいただきます。野菜、魚、肉それぞれをしっかりと食べることで、体力や免疫力がアップします。

また、食べてばかりではなく、意識して運動を生活に取り入れましょう。家の中で手軽にストレッチや軽い運動をするのもよいですし、過ごしやすい季節になったら、なるべくたくさん歩くことをおすすめします。運動が好きな方はジョギングもよいでしょう。有酸素運動を行うことで全身の血流がめぐりますし、心肺機能を高めてくれます。

ここ数年風邪を引きやすくなったり、体調を崩しやすくなっていると感じている方は、まずは生活習慣を見直してみてください。健康は財産です。生まれついた体質は努力では変えられないかもしれませんが、食事・運動を意識することや、睡眠をしっかりと取ること、自分の身体を守ってあげましょう。この秋、心身ともに健康になりましょう。

## オギジビ豆知識



デジスマを取り入れて、一ヶ月が過ぎました。予約システムとして利用するだけではなく、クレジットカード決済を選択されている方もけっこう多いです。会計窓口での支払いがないので、その分時短になりますね。また、支払い履歴がスマホアプリに残ると、薬の処方内容も確認できます。利用されている患者さんの反応はおおむね好評で、ありがたいです。

これからも、利便性の向上に努めて行きますのでよろしくお願いいたします。

## 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。