

季刊誌はじめました

この四月からシニアジムP+では季刊誌を発行することとなりました。健康に関する旬な情報や湘南内科医院の医師やスタッフからの医学的な情報をお届けしていけたらと思います。

記念すべき第一刊は・・・

湘南内科医院野尻院長と中高老年期運動指導士の二之形トレーナーの記事からスタートです！

村田 美伶

この時期を乗り越える

リフレッシュ方法

世間がこのような状況になってから、不安とストレスを感じていることかと思いますが、気分転換はどのようにされていますか？
天気の良い日のウォーキングもいつもと違うコースで、違う景色を見ながら春を感じて、新しい

発見をしてみてください。

太陽の光を浴びてエネルギーを得ましょう。おうちでは好きな音楽を聴きながら、伸びている部分をしっかりと意識したストレッチや筋力トレーニング、入浴は湯船に浸かることで体を芯から温めますので、汗をかくことで心も体もスッキリします。

少しテレビの前から離れて自分だけの時間を作ってみてください。不安定な心を切り替えて少しでも笑顔で過ごしましょう。

この機会にジムスタッフも再度研修をいたしましたので、運動に対する知識を深め、みなさまにも運動意欲アップをしていただくために一丸となっております。
パワーアップしたジムスタッフをお楽しみに♪

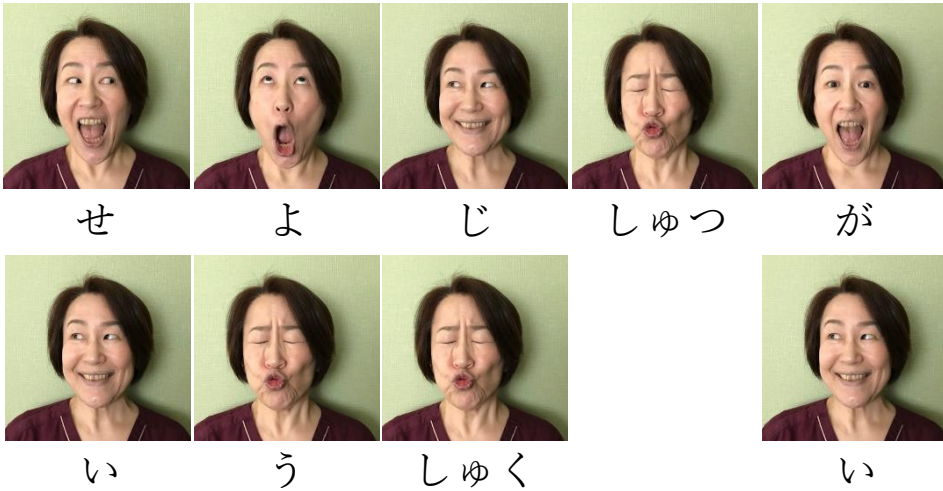
中高老年期運動指導士

二之形 公子

「無言」になって

いませんか？

暗い気分は免疫力を低下させます。ここは無理矢理にでも笑って、呼吸機能や免疫力をアップさせましょう！気分を暗くさせる言葉でも、早口言葉にしてみれば笑い飛ばせます。さあ私と一緒に大きな声で3回唱えますよ！



「外出自粛要請 外出自粛要請

外出自粛要請」意外と言にくい

!! (笑えましたか？)

このように、ニュースの中でも、ちよつと言いつらそんな言葉をみつけ、早口言葉にしてみました。大きな声を出すことでストレス発散、口の運動になり、写真のように目の動きもつけければ自然と笑えて表情も豊かになります。

P+「朗らか読み教室」ではいつも、鏡に映った自分の顔や仲間の顔を見て大笑いしあっています。楽しいレッスンの再開が待たれます。

さて医院では、この4月より管理者が交代しました。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

湘南内科医院院長 野尻陽子

編集後記

お家でできるリフレッシュ方法や、つい「無言」になってしまいうような今こそ笑って過ごせるように、今回は二つの記事を掲載させていただきました。次回もお楽しみに★

村田 美伶