

駿東新聞 第145号 H31.3月

発行人 → 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL → 055-922-8855

URL → <http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは

暖かく過ごしやすい日が続いていますね^^

ただ...花粉症の方には辛いですね。マスク、メガネ、薬など

対策をして乗りきりましょう!!

さて今月はどんなお話でしょうか!?! どうぞー☆

健康の為に気をつけている事

駿東新聞をご覧の皆さまこんにちは。外来看護師の渡邊です。
今回は私が健康の為に気をつけている事をお話させていただきます。
私が考える健康とは2つあります。

1. 体の健康... 日常的に介護を必要としない、体のどこにも不調がひい自立した生活が送れている。
2. 心の健康... 毎日が楽しく生活できる、心にゆとりがある、考え方も言葉も前向きである。

昔から「病は気から」という言葉があるように、心と体はつながっているから
だと思っています。

私はフィットネスジムに週に2-3回通っています。
以前とても太ってしまった事がありダイエット目的で始めました。
ボクササイズ、ズンバ、ピラティス、ヨガ、バイパー、TRXなどを行っ



ています。運動を始めた当時は筋肉痛や息切れとの葛藤で、通
うのがとても苦痛な時もありました。
しかし、今は運動が習慣となり、楽しみの一つになりました。
今年でジムに通い始めて4年目になります。汗をかいた後の爽快
感がとても心地良く、ストレス発散にもなるので、心の健康も保てる
のかなと思います。これからも運動を続けて、元気で健康な体を
維持したいと思います。

最後に、すでに皆様ご存知とは思いますが、改めて紹介させて
頂きます。当院2階には会員制フィットネスクラブがあります。
医師の診断のもと作成した運動プログラムを実施しております。
健康の為に何かを始めた方、興味のある方、いつでも見学自由な
ので、お気軽に声をかけ下さい。1日無料体験も実施中であ
り、適度な運動の積み重ねは健康の為にぜひオススメします!!

当院で出会った皆様が「自分らしい健康」を手に入れて
人生を楽しめますように。

フィットネス 入会キャンペーン実施中