LINE のともだち登録で
まつクリ情報をGET！

まつクリ院長通信

No.306

2019. 10. 1 発行

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢

今週の花言葉

ぽんぽん菊

高潔

カーネーション(白)

尊敬

スプレー菊

清らかな愛

岡田副院長からあなたへ　耳より情報

僕の元気の源についてお話をします。

それはカフェまつぼっくりのランチです。

僕の昼食は毎日まつぼっくりで作ってもらった

ランチを食べています。

美味しいことはもちろん、栄養満点です！

おかげで元気に診療をすることができています。

また、まつぼっくりには、以前紹介した僕とカフェの

コラボ企画の青汁スムージーもあります。野菜不足気味、

夏バテ気味の方におススメです。

飲んだ方もまだ飲んでいない方も是非ご賞味ください。

医事課よりあなたへ

暑さも一段落した秋は過ごしやすく、そして様々なことに挑戦しやすい季節でもあります。
その『秋』ですが、～の秋という風によく表現されますね。
今回はそれぞれの秋のについて少しお話したいと思います♪

『読書の秋』

読書の秋と言われるようになったのは、秋の気候が読書に適しているからと言われています。夏の暑さも一段落して夜が過ごしやすくなり、本を読むのに最適な気温になるのが秋なのです。人が集中するのに最適な気温は１８度前後で、秋の気候がぴったり。秋なら湿度もあまり高くないため、集中して本が読みやすい環境が整うんですね。

『食欲の秋』

秋と言えばお米が実り、野菜も美味しく果物も取れ、魚も沢山取れる「実りの秋」でもあります。沢山美味しいものが入手できて食べられる秋は、食欲を満たしてくれます。
また、「寒くなる冬に備えて、脂肪を貯め込む」本能が働き、秋になると食欲が強くなります。食べ物が美味しいことも重なって、食欲が強くなるために「食欲の秋」と言われているんですね。

『スポーツの秋』

スポーツの秋と言われるようになったのは、東京オリンピックがきっかけです。秋は元々体を動かすのに適切な気温なことから、スポーツに適していると言われていました。
また、農作物の収穫が一段落して天候も良い日が続くことから、運動会も秋に行われる傾向にありました。それが東京オリンピック開会式のあった、１０月１０日が国民で運動を楽しもうと呼びかける「体育の日」に制定。この事をきっかけに１０月１０日を中心として運動を楽しむ風潮が生まれ、スポーツの秋になったのです。

他にも様々な秋がありますが、秋はお出かけするにも、家で何かを取り組むのにも、とても素敵な季節です。
軽く体を動かした後は、美味しいものをたっぷり食べる。お腹いっぱい食べたら、休憩がてら本を読む。なんて１日を過ごすのも素敵ですよ。
何をするかはあなた次第の秋！計画を立てて楽しく過ごしてくださいね♪

引用：気になること、知識の泉