



LINE のともだち登録で
まつくり情報をGET!

まつくり院長通信

No.308

2019. 10. 22 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**

小菊

元気

ストレッチア

輝かしい未来

リンドウ

正義

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

■自分を知らることの難しさについて

今回は、自分を知らることの難しさについてお話しします。

9月末に榛名湖マラソンを走ってきました。アップダウンの激しい、公認コースでは日本一標高の高いマラソン大会です。

僕は今シーズン初のフルマラソンでした。

夏の暑い時期に月 200 キロを超える走り込みと筋トレに励みましたが、30 キロ過ぎにで膝を痛めてしまい残念ながらリタイアしました。

そこで当クリニック理学療法士の藤田の施術を受けました。日常生活での身体の癖や筋力の弱い部分を指摘してもらい、指導を受けました。

改めて自分自身を知らることの難しさと、自分だけでは好きな部位を中心に鍛えてしまうことを実感しました。

涼しくなりこれから本格的にマラソンシーズンになります。11月にフルマラソンを予定しており、それに向けてしっかりトレーニングをして、いい結果を残せるようにしていきます。

理学療法のほかにパーソナルトレーニングや fine での運動もあります。

皆さまもぜひご利用ください。

リハビリ科からあなたへ

めっきり秋らしくなり、爽やかな気候となる10月…。10月といえば！思いつく行事・イベント・

記念日・風物詩・レジャー・旬な食べ物・花などを紹介します。

10月のイベント・行事

衣替え 運動会 体育祭 文化祭 ハロウィン(10月31日)

10月の遊び

ぶどう狩り 栗拾い 紅葉、紅葉狩り

10月記念日

体育の日(10月第二月曜日) 豆腐の日(10月2日)

銭湯の日(10月10日) カラオケの日(10月17日)

10月の花

キンモクセイ コスモス バラ ススキ 十月桜 冬桜

秋は「食べ物が美味しい季節=食欲の秋」と言われているようです。秋刀魚・栗・松茸・さつ

まいも・柿・南瓜・梨・鮭…なんといっても新米！ 秋のお米は一番美味しい♪日本人には、

やっぱりご飯ですね！様々な美味しい食べ物がありますので、沢山の旬を味わってみてください。

10月は美味しいものはたくさんあるし、ハロウィンなど楽しいイベントもいっぱいある月です♪

ぶどう狩りや、栗拾いなど旬の味覚を楽しむためにお出かけを計画したり、紅葉狩りに癒やしを

求めてお出かけするのもいいですね！

