



10月の予定

● 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	①	2	③
④	5	6	7	⑧	9	⑩
⑪	⑫	13	14	⑮	16	⑰
⑱	19	20	21	⑳	23	㉔
㉕	26	27	28	㉙	30	㉓

受付からのお知らせ

- ・10月3日(土曜)は学会にて休診となります。
- ・10月12日(月)は祝日にて休診です。お薬の継続処方の方は早めにご来院を。



駅伝を走ったぞ！
地元ワンコクラブで駅伝(リレーマラソン)メンバーの募集があり、思い切って参加してみました。一番遅くて足を引っぱってしまいました。楽しく、7人で42キロを走りきることができました。今まではハーフの大会に出ても、苦しかったら給水所で立ち止まって休めばいいや、くらいに思っていたのですが、襷(たすき)の重みを感じて走ると、たったの3キロでもこんなに苦しいものかと当たり前前に驚きました。

速く楽に走るためには体重管理も必要ですし、必要な筋肉をつけ、ストレッチをし、自分の身体を真面目に管理していかなければなりません。すなわち、毎日の生活を管理する必要があります。

いつの日か、楽々と颯爽と走れる日をイメージして、できることを少しずつ積み重ねていきたいと思っています。

皆さんは数年後の自分にどんなイメージをもっていますか？今度教えてください！
(坂田)

“初めて”に臆さないで
すっかり秋の陽気ですね。先日誕生日を迎えました。クリニックで働き始めて一年、引越して一年、ゆるい糖質制限を始めて一年、英会話を習い始めて一年。毎日絵を描き、嫌だった運動も習慣になりました。悩む事も沢山ありましたが、悩みをかき消すが如くとにかく動き回っていた気がします。初めて行く場所、出会う人も多く、楽しい一年でした。今年も“初めて”に臆する事なくフットワーク軽く過ごしていけたらいいなあと思っています。クリニックで働き始めて二年目。まだまだ未熟者ですが、皆様の健康を少しでも支えていけるよう、スタッフの一員として受付でお手伝い出来たらと思っています！よろしくお願いします。(みどりさん)

運動したら生活が変わった！
30代後半。お腹の周りに肉の浮き輪ができ、筋肉量測定で腕以外の筋力が落ちてると診断を受けました。そこで春から週2〜3回、ジムでの筋トレ、ランニングを始めました。人は体質が変わるのに3ヶ月かかるとのこと。筋肉量を増やすためにタンパク質を摂ることを意識してお肉を摂るなど食生活も少し見直ししました。気がつけば体重も気持ち減り、お腹周りもスツキリ。また、運動することでもストレス発散にもなり、イライラが減りました。猛暑が続いた今年の夏も食生活の見直しと運動のおかげで体調を崩すことなく過ごすことができました。健康とストレス発散を兼ねてみなさんへもお勧めしたいと思います。(はたけちゃん)

胸の中は果たして？
「行こう」「トイレ」「行け！」「すぐ帰ってくるからね、帰ったら「褒美ね」…仮住まいでの生活も4カ月余り。ピーチが新しく覚えた言葉。朝ママが出かけると、ピーチが見張っているのは、私だけ。その私が玄関に行くと、ピッと首をもたげて大きな目で「おかあさんも出かけるの？」と言う。「すぐ帰ってくるからね、帰ったら「褒美ね。」と、ピーチに残す言葉も同じ。挨拶なしにあわてて出かけた後は、いつまでグルル：グルル：…とのどで泣いているそう。この一声は、ピーチと私の約束事だと知った。約束は守るものだ。

ママの帰宅時、私たちはマンションの玄関の外で待っている。リードをはずした。ピーチが、チラとあらわれたママめがけて「行け！」の一声を待たずに全速力でダッシュ。これも約束違反だよ。ピーチ。毎日飽きもせずに繰り返されるママの帰宅風景。この一瞬、二人の胸の中をのぞいてみたい気がする。今日この頃。(渡辺)

モチベーションが下がった話
前月号で先生から、骨粗しょう症のお話がありました。私自身も2年前から骨粗しょう症と診断を受け、内服治療を始めました。骨に刺激を与えることも大事だと思い、ウォーキングをしたり頑張ってきましたが、6月の測定で大腿骨の値が前回より少し減っていました。自分なりに頑張ってきたつもりなのにすつかりモチベーションが下がってしまい、暑いから…雨が降りそうだから…と言いつつばかりでほとんどウォーキングはさぼり気味。ふと気づいたら、もう10月。2か月後にはまた測定があります。これ以上骨密度を減らさないように、10年後も20年後も歩いていられるように気持ちを引き締める今日この頃の私です。(いとうちゃん)