

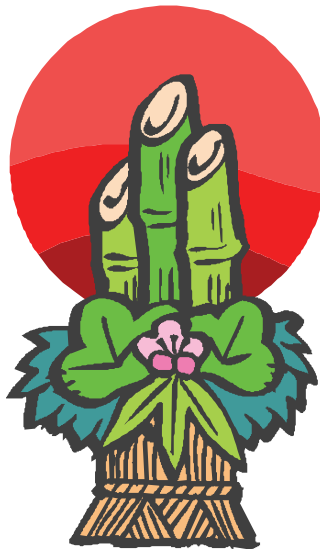


新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。まだまだ足りない点がたくさんあると認識しております。地域の皆様のお役に立てますよう、クリニックの総合力を向上させるべくスタッフ一同、尚一層力を合わせていきたいと思えます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



2011年 職員の抱負

- ◇ 脱！小柄プロレスラー的食生活
(受付事務 M.H.)
- ◇ 今年も沢山の本・音楽・映画・ドラマなどに巡りあい、感受性豊かな1年を過ごしたいです
(受付事務 Y.E.)
- ◇ 車と自転車をやめて歩く！！…よう努力します
(受付事務 C.U.)
- ◇ 今年はためこんだアルバム整理を頑張ります。時間を大切に・・・
(受付事務 S.K.)
- ◇ 思い立ったら即行動！
(受付事務 M.Y.)
- ◇ 時間に追われず余裕のある生活をする！
(受付事務 E.S.)
- ◇ より一層の体力・筋力増強
(看護師 N.N.)
- ◇ 暴飲暴食を改めて健康的にダイエット
(看護師 M.S.)
- ◇ 時間を有効に使い充実した1年をおくりたいです
(看護師 E.M.)
- ◇ 休肝日を設け、健康的な趣味を開拓します
(看護師 K.M.)
- ◇ 文化を識り、異文化を学ぶ
(看護師 Y.M.)

Dr. みわの一口コラム：笑顔の魅力増倍！！



年齢を重ねて顔のしわやたるみが目立つようになりました。ぼうとしていると覇気のない沈んだ表情になってしまいます。鏡の前で意識して笑顔を作る練習をしています。満面の笑みを作るには多くの表情筋を使います。たるみの解消には筋肉を鍛えることが大切なのです。世の中笑えないことが続きます。それでも『笑うかどには福来る』。辛いときこそ笑ってやり過ごす方が元気も出ます。今年は、毎日たくさん笑ってすごして、素敵な笑顔になり、顔のたるみも撃退したいと思います。



生活習慣をかえるには・・・

新年を迎えて、今年こそ「禁煙しよう」「やせよう」と目標を立てている方も多いと思います。健診でメタボといわれた、やせなければいけないとは分かっているし、やせるには食事を控えて運動すればいいことも重々承知している。しかし、努力はするけれど、仕事で外食は多いし、甘いものは大好きだし・・・なかなか思うようにはいかないものですね。

『自分は意志が弱いからダメだ』と思っ
ていませんか？実は、習慣とは長年の行
動様式なので、それを変えることはとても
大変なことなのです。生活習慣を変える
には、この行動や考え方を変えていくこと
『行動療法』が有効であるといわれていま
す。

具体的にはどうしたら良いでしょうか。
まず第一に、**自分の生活様式を客観的
に知ることが必要**です。体重や血圧を毎
日測定する。はじめはどうしようでは
なく計って記録するだけでいいのです。

また、食生活や運動量なども記録して
みましょう。このような記録を元に、自
分の生活の中で変えたほうが良いとこ
ろを見つけることが大切です。

次にその良くない行動を変えるため
には、できるだけ**具体的な目標**を立て
ましょう。例えば、『駅の階段は必ず歩
く』『夜10時以降は食事はしない』な
ど、**自分で実現可能なことから始める**
と良いでしょう。これを実行し、できた
かどうか記録しましょう。週に2回しか
できなくても、2回もできたと思えるこ
とが大事です。(もともとはゼロだったの
ですから・・・) このように自分で自分
の行動を変えられ
ると自信をつけて
いくことが大切な
のです。さあ、まず
小さな一歩から生
活を変えてみま
しょう。



☆ スタッフから ☆



スポーツ自転車に乗り始めて二年半ほどになりました。体重は7キロ減り、血液の中性脂肪も正常化、善玉コレステロールも増えました。我ながらメタボ系から健康的体質に変化してきたなあ、と思います。でも、それ以上に、休日に郊外のお蕎麦屋さんまでサイクリングにでかけること。この楽しさは格別です。里山や緑の中を走り、自分の力で知らない所まで行く、これはウキウキする体験です。決して早くは走れませんが、遠くまで行ってみたいという自分なりのチャレンジ心も出てきました。まるで子供のように・・・週末晴れたらいいなあ～、と思うようになってきました。
(自転車大好き編集担当 H.M.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>