

南風通信<3月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

2月のお花



おうちじかん 前田泰孝先生



コロナ禍が始まっておよそ1年が経ちました。生活環境が激変した方も多いと思います。

アフガニスタン支援に命を捧げられた医師の中村哲先生は「一隅を照らす」つまり、自分が“今”できることから始めて、ゆくゆくは皆で社会を変えようと活動されていました。ピンチはチャンスとも申します。新しい世界へチャレンジ！



オンライン運動教室はじめました！

福岡にも2度目の緊急事態宣言が発令され、また当院の運動教室もお休みしています。前回の緊急事態宣言の時には、運動教室を休止した5か月間で、それまで参加していた方々の体力が顕著に低下していました。今回はまた同じことを繰り返さないためにも「オンライン運動教室」という形で運動教室を継続していくこととしました。

●月・木・金
10:00~10:30
(30分間) 開催しています。

お手持ちのパソコン、タブレット、スマートフォンを使って、
自宅で運動教室を受けることができます。

●参加ご希望の方は
mmc.exercise@gmail.com

メールを送っていただくか、スタッフまでお尋ねください。

コロナ禍の運動不足
(長い)ほど影響大
↓
健康二次被害を招く
(筋肉量の低下
認知症の進行など)



TRY! LET'S
おうちde運動



おうちじかん 受付・米本愛さん

壱ノ型 折り紙

緊急宣言中に時間が出来たので、
昨年流行っていた鬼滅の刃の
キャラクターを、折り紙で折ってみました。
You Tubeを観ながら、折り紙、シール、
カラーペンを使い完成させました！



弐ノ型 ランニング

一人でも出来るスポーツとして、今後の体力維持のため、ランニングを始めました。
シューズ、ウェア、キャップなど女子はモチベーションを上げるには、見た目から入ることも重要です！笑

参ノ型 テニス

元々5年前から始めたテニスですが、コロナ禍でも密を避けて出来るスポーツなので、今も継続して定期的にやっています。先日は11月に入社した関口さんと初打ちしました！テニス仲間が出来て嬉しいです！
みなさんも“今”だからこそ出来る事にトライしてみると、新しい楽しみが見つかるかもしれませんね。



関口さん

コロナが長引くこれからに・・・

2021年もしばらくコロナと付き合うこととなり、不安になることも多いかと思います。
そんな時は心も元気がなくなり

メ：面倒だと思う タ：ため息が出る ボ：ボーっとする
これは別におかしいことではないそうです。
心の元気を取り戻す方法として
「こころのABC活動」というものがあるので紹介します。

※「こころのABC活動」とは、

早稲田大学応用健康科学研究室が推奨する活動

A(Act) 行動する	音楽を聴く・散歩をする・ おしゃべりするなど
B(Belong) 所属する	誰かと一緒に過ごす、 オンラインで楽しい計画を立てるなど
C(Challenge) 挑戦する	新たにやりたいことを考えてみるなど

引き続き感染予防に注意しながらも、
こんな時だからこそ心身の健康を改めて
大切にしていきましょう。

【文責：健康運動指導士 守田】

