



《求人情報》

看護師さんを募集しています。
詳しくは受付まで
お問い合わせください。



《診療のご案内》

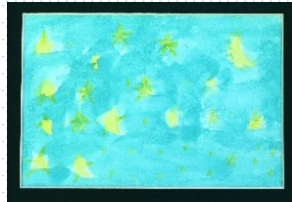
【年末年始休暇のお知らせ】

12月28日(火)午後
～1月4日(火)

米田圭佑医師の診察は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため見合わせております。再開が決まり次第、お知らせいたします。

《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちの
星空の作品を運動療法室に展示しています。



《季節の花々》



【ペンタス】

・アカネ科クササントンカ属
・原産地 熱帯アフリカ アラビア半島
星の形をした小さな花がたくさん集まって咲きます。日当たりと水はけの良い環境を好み、春から晩秋まで暑さに負けず元気に咲き続けます。挿し木で増やすことができ、土挿しでも水挿しでも根が出ます。

本阿弥書店 俳壇 米田正弘

秋天を
つらぬ
貫き通す
高野槇
こうやまき

《インスタグラム》

米田内科のインスタグラムを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URL もしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



YONEDANAIIKA.GARDEN

《スポーツの秋》涼しい今こそ運動を！！

秋から冬にかけて気温が低くなると、体を温めるために多くのエネルギーが必要になります。エネルギーを多く消費できる体は痩せやすくなるため、秋はダイエットをはじめするのに適した季節です。また運動を習慣にすることで筋肉量が増えると、さらにたくさんのエネルギーを消費できるようになり太りにくくなります。じわりと汗がにじむ程度の有酸素運動や日常生活でおこなえる筋力トレーニングで気持ち良く運動を続けましょう。

スクワット
階段の利用



30分程度の散歩
〈ポイント〉
大股で早歩きを意識しましょう



ラジオ体操
ストレッチ



NHK「テレビ体操」
がおすすめです♪

空気の乾燥やマスクの着用により、気づかないうちに脱水になることがあります。こまめに水分を補給してください。冷たい飲み物で体が冷えると不調の原因になります。なるべく常温の飲み物を用意しましょう。