



2022年5月

 が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
1	2 	3 休診	4 休診	5 休診	6 	7
8 休診	9 	10	11 休診	12 	13	14 通常診療 8:30-14:00
15 休診	16 	17	18 休診	19 	20	21
22 休診	23 	24	25 休診	26 	27	28
29 休診	30 	31				

今年の春は気温の寒暖差がとても激しく、毎日の変化に身体が付いていくのがとても大変です。1日で10℃以上の温度差がある日も有りました。腰や首の痛み。全身が重ダレイ等など身体の異常が出易い状態にもなります。体調管理には十分気を付けて下さい。また、5月中盤以降になると気温・湿度が高くなり、不快指数がぐっと上がってきます。そんな時期に注意を要する事は「熱中症」真夏と違って急激な環境の変化が始まるこの時期。まだ暑さに身体が慣れていないと体調を崩す事が多々あります。外で作業をする時や運動を楽しむ時には意識して積極的な水分補給を行って下さい。

2年前のコロナ禍になってから競技人口が増えているスポーツゴルフ。3密を避け屋外で行えるスポーツの為特に若い世代を中心に人気を集めています。今、栃木県内のゴルフ場は日曜平日問わず多くの人で賑わっている様です。私も先日(4月の日曜日)娘と2人馬頭町にある、馬頭ゴルフクラブに行きプレーしてきました。娘は現在25歳になりますが、小学4年生からゴルフを習い始め中学1年生までゴルフの経験があります。娘が社会人になってから2人で共に1日を過ごす事はなかなか有りませんが、大自然の中ちっちゃな穴を目掛けて白球を打つ喜びはとても楽しい時間となりました。競い合ったスコアは12打差で私が負けました(@_@)小さい時に身体で覚えた事は大人になってからもスムーズに出来てしまう。まじマジと感じさせられました。私の方が何十倍も練習しているのに(笑)悔しい思いで帰って来ました。

人間にはゴールデンエイジ期と言ったとても大切な時期が有ります。(一般的に5～12歳までを指します)この成長期に沢山身体を動かす事で運動能力が急激に発達します。部屋の中でのゲームはとても楽しい時間となりますが、時には外で身体を動かす。ゴールデンエイジ期の子供さんを持つパパ・ママ!色々な運動をさせてあげて下さい!!そして、スポーツを楽しみましょう

