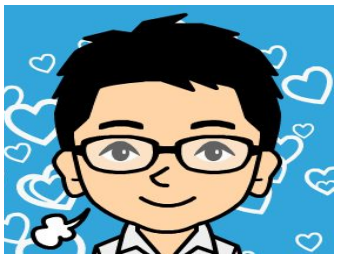
ほし整骨院
Sports Medical room

9月診療案内

～ほし整骨院だより～



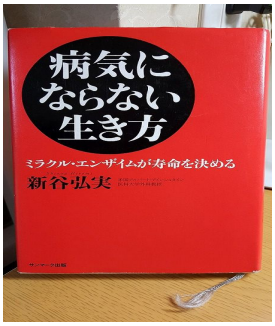
2020 年 9 月

が送迎日になります

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 休診	7	8	9	10	11	12 通常診療します (AM8:30～PM2:00)
13 休診	14	15	16	17	18	19
20 休診	21 敬老の日 午前診療 8:30～1:00	22 秋分の日 午前診療 8:30～1:00	23	24	25	26
27 休診	28	29	30			

朝夕が少しづつ涼しくなり、秋の気配がちょっと感じる今日この頃。昼間の時間が短くなり夕方は早く暗くなっていきます。哀愁が漂う！そんな季節。私は１年の中でこの時期が一番好きな時間です。読書の秋・食欲の秋・運動の秋！と色々例えの多い秋で、例年ならば活動的になる処ですが今年はコロナ禍の影響で思うような活動が出来ずに全てが縮小。今まで慣れ親しんだ生活様式自体を変えていく。そんな動きの中での生活。ギクシャクした毎日となっていますね。でも、これだけ継続していると「マスク」も「消毒」も「手洗い」も苦では無くなってきてませんか？
こんな有事の時に、今までの無駄な習慣を改めて良き習慣を身に着ける。前向きに気持ちを切り替えるのも良き時間と成るかも知れませんね。

１冊の本をご紹介させて頂きます。「病気にならない生き方」　人間が生きていく上で大切となる酵素（エンザイム）に眼を向けて、本の中には先程の悪き習慣を改めて、良き習慣を身に着ける事が書かれています。食事について何を食べたらよい（白米・牛乳・油・マーガリン・ヨーグルトなど）良いと思って食べていたものが実は・・・。人間の身体は約６０％が水分で出来ています。その水の補給をどのタイミングでどの位どんな水を飲んだら良いのか？
嗜好品（酒・タバコ）は身体にとって最悪の物（分っているけど・・・）
運動・睡眠・仕事・ストレス等ちょっとした日々の習慣の改善で見違える様に身体に変化が出てくる事が書かれています。良い事を始めるのに「遅すぎる」事は有りません。私も出来る事を実践しています。是非読んでみて下さい。



・院内への入室・退室の際には、手指の消毒を忘れずに行う様にご協力ください
・９月１２日は第２土曜日ですが、通常診療致します（AM8:30～PM2:00）
・９月２１日（敬老の日）・２２日（秋分の日）は午前診療致します。

LINE@ お友達登録してください