

1 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室

今年も健康に過ごしましょう！！



2013年がスタートしました。今年はどうな1年になるのでしょうか。
1月というのは気持ちもリセットされやる気もみなぎる、そんな月ではないでしょうか？そんな気持ちも新たな時に、『今年健康目標』を立ててみてはいかがですか？目標を立てるとさらにやる気も湧いてきて、今年1年を健康に過ごすための活力にもなります。ぜひ実践して今年も元気に過ごしましょう！！

今年健康目標（例）

- ・ 毎朝ラジオ体操をする ・ ウォーキングをする ・ お風呂上りにストレッチをする
 - ・ 禁煙(節煙)する ・ お酒と上手につき合う
 - ・ 塩分をひかえる ・ 揚げ物やスナック菓子をひかえる
- など、自分の体と相談しながら無理のない目標を決めましょう！

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科より

年末年始の疲れからか、腰痛で受診される方が増えています。疲労で腰が弱くなっていたり、寒さで筋が固くなっている時の急な運動は危険です。まずはウォーミングアップで体を温めてから行いましょう。また、朝起きる時なども注意が必要ですよ！

湘南ライフ内科クリニックより

* 昨年末からインフルエンザで受診される方が増えています。今年に入ってもほぼ毎日インフルエンザの方がいらっやっています。毎回同じ事になりますが、手洗い・うがいはしっかり行うようにしましょう。そしてこの時期はマスクの着用も大切です。

* 診療変更です

2月9日(土)午前 代診 佐藤医師 午後 休診

基礎化粧品 GODTEAR ~ゴッティア~



ご好評につき1月、2月はゴッティア化粧品の20%引きにてご提供いたします。

まだの方はこの機会にぜひお試しください。

下記のホームページでもご紹介いたしております。

<http://godtearcosme.jp/index.htm>

コチラもおすすめ!!

※江ノ島整形外科・外科 湘南ライフ内科クリニックにてお買い求め下さい



言い訳のきかない
臨床の場で生まれた
基礎化粧品

素肌のトラブルと向き合ってきた
医師が開発したスキンケア化粧品

GODTEAR

健康補助食品 **グルヒアDr.**



グルヒアDr.はこのような方におすすめします

- 立つ・座る・歩く が気になる方
- 身体の曲げ伸ばし が気になる方
- 階段の昇り降り が気になる方

《ホームページ》

<http://guruhia.jp/index.html>

※江ノ島整形外科・外科にてお買い求め下さい