

皆の未来のために『今』、健康について考えよう

#04

未来のカラダに



リハビリテーション部からのプチ健康情報

特別号 ブログ START!



江草 典政
(理学療法士)

届けたいのは「情報」ではなく、職員の『幸せと健康』です。

「未来のカラダに」は今回でVol.4となりましたが、より充実した内容をお届けするためリハビリテーション医学講座のHP上でブログ記事の公開を始めました。普段、誰かのためにいつも頑張っている職員の皆さんがちょっと元気になれる、そんな情報をお届けします。右下のQRコードからアクセスしてぜひブックマークしてみてください。リハビリテーション医学講座HPのここから閲覧可能です。



ちょっとだけ。
今回の記事

健康であることの‘あなた自身’の意味

皆さんは100点満点中、何点で自分の健康を表現しますか？
皆さんが減点した理由はどんなものでしょうか？

皆さんが減点した何か気になる事は、“何か満たされない事”でもあります。今皆さんは笑顔で日々を過ごしていますか？その笑顔は、無理に作った物ではありませんか？

簡単に解決できない事も沢山ありますが、身体・心の健康は心の健康にも繋がっていくものです。ブログを通じてすぐにでも取り組む事ができる身体・心のメンテナンス情報をお届けします。

そんな私もあまりこれまで意識的に健康作りには取り組んでいませんでしたが、あることをきっかけに絶賛ダイエット中です。

今回の記事はあなたがあなた自身の健康の意味を考える良いきっかけとして執筆しています。続きはブログで。

笑顔が無理になっている理由は？

- ☐ なんんだか酷く疲れている
- ☐ 腰が痛い
- ☐ 治療中の病気がある
- ☐ ストレスが溜まっている
- ☐ お酒の飲みすぎが気になっている
- ☐ タバコがやめられない
- ☐ 太りすぎている
- ☐ 痩せすぎている



続きはブログで

