



## 患者様インタビュー ②

当院通院中の患者様へ健康維持の秘訣をお伺いしてみました。

### ○今、楽しんでいる事は？

友達と逢ってカラオケに行き、最近の自分の身体の事を話しあって、食事会に行く事などを決める事です。又色々なきれいな花を咲かす事です。

### ○元気の秘訣は？

孫の結婚と、ひ孫が4人ですが、音楽の方とスポーツの方に進んでおり4人とも立派になるのを楽しみにしています。

私は神戸市から淡路に来て1人暮らしをしています。皆いい人ばかりでいつも感謝しています。

1日でも長生きしたいです。がんばります。

### ○習慣にしている事は？

軽い運動をしてきちんと食事を摂るようしています。1日1回孫に電話をして元気な声を聴く事です。

(78歳 女性)

ありがとうございました。

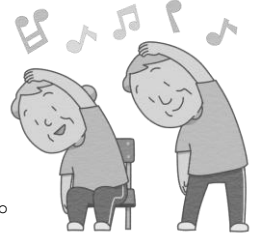


## 患者様インタビュー ①

当院通院中の患者様へ健康維持の秘訣をお伺いしてみました。

### ○今、楽しんでいる事は？

百歳体操（8年目）  
野菜作り。去年は豊作だった。



### ○元気、長生きの秘訣は？

食事は好き嫌いなく美味しく頂いている。  
しんどいわと言って横になることはあまりない。自分で出来る事はなるべく自分でしている。

### ○習慣にしている事は？

毎朝、自分で体操、運動をして体を動かし健康を保っている。

毎日近くの金光さんにお参り。年に5～6回大阪の本部にもお参りに行っている。

(87歳 女性)

ありがとうございました。

## ホットヨガを体験して

健康診断の問診票で運動を週に1回はしているか、あとどれくらいの期間で改善しようと思っているか、というような問いがあります。毎回、達成できるわけがない、時間がないと思いつつ回答しています。

しかし年齢を重ねるにつれ現状を放置できない状態になってしまいました。どうにかしたいが時間がないしとまた自分に言い訳をずるずるとしていると、よいタイミングでホットヨガの体験に行く機会をいただきました。

溶岩プレートが床に敷かれており、間接的に体温の上昇を促し、皮脂腺から発汗するらしいのですが、室内が暑い環境で運動などをしたことがないので息苦しさはないかなど不安はありました。

ですがしばらくするとそれは心地の良いものになりました。滲み出るような汗も心地よく不快なものではありませんでした。

諦めている自分もいましたが、実際に行動にうつしてみるとその先に進めそうな気がしています。

(医療事務 福井 真巳)



# 謹賀新年

謹んで新年のお慶び申し上げます  
本年もよろしくお願いたします  
令和二年 元旦



曾山医院



診療予約は  
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間）

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

