

こんにちは、院長の木村です。いよいよ秋が深まってきました。皆さん、秋の夜長をいかがお過ごしですか？私は映画が大好きなのでよく見ます。昔は一日に3~4本見ていましたが、最近は少なくなりました。なぜなら映画自体が面白くないからです。理由として洋画ではCGの多用やヒットした作品の続編、邦画ではアニメやドラマの映画化など、想像力を掻き立てるものや工夫を凝らしたものが無くなってしまったからだと思います。日米ともに商業的になりすぎたためでしょう。残念です。でも、過去には本当に素晴らしい作品があります。そこで、私のベスト5を発表します！



- 5、時計じかけのオレンジ(奇オスタンリー・キューブリックの独特の世界観が面白い)
- 4、マッドマックス2(メル・ギブソンの出世作)
- 3、グローリー(アメリカ南北戦争を題材にした泣けるドラマ)
- 2、羊たちの沈黙(サスペンスの傑作。アカデミー賞総なめ)
- 1、ゴッドファーザーPART I、II(言わずと知れたマフィア映画の金字塔的作品)

いかがですか？良かったら感想きかせてくださいね。お待ちしております。



🎃 10月31日はハロウィンです☆ 🎃

もともとヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝うとともに悪霊を追い出すお祭りだそうです！最近では日本でも定番化してきたようであちこちでハロウィングッズを目にしますね。今月はイメージキャラクターになっているかぼちゃの栄養素に注目してみました☆

かぼちゃはβ-カロチン(ビタミンA)が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄、ポリフェノールやミネラルなどをバランス良く含んだ栄養面で優れた野菜です。β-カロチン、ビタミンCには粘膜などの細胞を強化し免疫力が高まる働きがあり、ポリフェノール、ミネラルなどは抗酸化作用が高い成分なので、風邪の予防や体力回復に効果バツグンです。ちなみに、ポリフェノールやビタミン類は皮やワタに多く含まれているので、調理の際は上手に取り入れて食べましょう♪日に日に風が冷たくなってくるこの季節、旬のかぼちゃを温かな料理でたくさん食べて元気に過ごしましょう！



みなさん、こんにちは、中塚です。

10月に入り、ますます秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしですか？
近頃は秋バテという言葉があります。夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい物を摂り過ぎたりして体が冷えて起こる秋の疲れのことです。過ごしやすい季節なのに体がダルい・食欲がないなどの夏バテに似た症状が出てきます。

解消法としては

- ・温かいものを摂取・40度くらいのお風呂にゆっくりと入る・適度な運動 です。

そこで、オススメの運動を紹介します！

スロージョギング

スロージョギングのポイントは笑顔が保てるペースでゆっくり走る！です(^-^)
全く頑張らなくてイイのです。しかし、ウォーキングよりも高い運動効果があります。



スロージョギングの走りかたは

- ① ニコニコ笑いながら走れる速さ！
普通に歩くスピードと一緒に、それよりも遅いペースが目安。
- ② 歩幅はうんと小さく、目安は10cmくらい！普通に歩くより小さくリズムカルに！
- ③ かかとではなく足の指の付け根で着地！
- ④ 肩の力は抜いて、肘は軽く曲げ、背筋を伸ばし走る！

走り出しは地面を蹴るのではなく、片足が自然とでるまで全身を斜め前に傾けるようにして、背筋を伸ばしたまま走ります。

少しでも体を動かしたいと思う方はスロージョギングから始めてみましょう！いかがでしょうか？



交通事故無料相談会 2015 10/4 (日) 9:00~17:00 完全予約制

※電話でご予約
お願いします。



あい湖法律事務所

治療 と 法律 で被害者を徹底サポート!全力救済!!

交通事故に関する専門家による相談会を開催します。相談無料!!
当日、治療体験もしていただけます。気軽にご相談ください。



きむら整骨院

交通事故・むち打ち



むち打ち
治療協会
認定院

交通事故後の痛み。しびれ。
早期治療スタートが大切です。
気軽にご相談ください。

当院は滋賀県内 1 番目の認定院です

土 祝 診療しています

	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午前 12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日：日曜日