



クリニック情報のご案内

 **ホームページ**には、随時クリニックの情報を掲載しています。どうぞ、ご覧下さい。
sato-mc.com/sp/index.html

 **ツイッター**には、院長のつぶやきを見ることが出来ます。医療の情報や生きる姿勢についても語っています。どうぞ、ご覧下さい。
ツイッターで“こころの森 精神科医 善本正樹”と検索して下さい。

目指すべき良い習慣

- 1、 起きる時間は一定にして、自分にあった睡眠時間を決める。
- 2、 一週間に150分は有酸素運動をして、筋肉や関節をチェックする。
- 3、 糖質は控えて、すい臓のインスリン分泌を抑える。
- 4、 排便は毎日気持ち良くするために、腸内環境を整える。
- 5、 腹は8分目として、胃腸に負担をかけない。
- 6、 本を読み、字を書き、脳を活動させる。
- 7、 口元を七分上げで笑顔を頻回に作る。
- 8、 背伸びして、姿勢を正す。

習慣について、疑問なことがあれば、相談して下さい。



良かったこと



楽しかったこと



嬉しかったこと



ほめること