

# 「SMART(スマート)」になるために

過去3回にわたり連載させていただいた「簡単！室内運動シリーズ」ですが、その連載を参考に健康運動を続けられていますか。

目標は、具体的な数字かつ短期のものである方が効果的です。

今一度、ご自身の目標を「SMART(スマート)」に当てはめて見直してみても良いでしょう。

<b>S</b> pecific	<b>具体的である</b> 何を、いつ、どこで、どのくらいするのか決めてある
<b>M</b> easurable	<b>測定できる</b> どのくらい実践したのかを数量で確認できる
<b>A</b> ppropriate	<b>適合している</b> 自分のニーズや好みに合っている
<b>R</b> ealistic	<b>現実的である</b> 現実的に達成可能である
<b>T</b> ime-bound	<b>期限が定まっている</b> 目標を達成する期限が示されている

事業所番号  
3051480014

令和元年  
11月号

## 花粉症と風邪の違いを見落としがち

季節の変わり目と重なることもあり、秋の花粉症を鼻風邪と勘違いしている人も多いのが実情です。

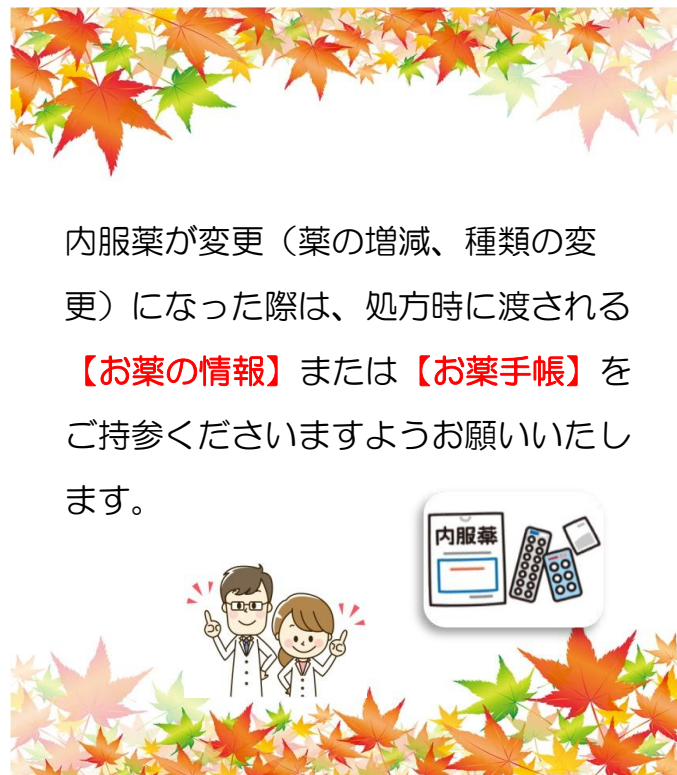
飛散花粉が少ない秋は、春の花粉症と比べて症状は軽いとされていますが、**放置すれば副鼻腔(びくう)炎を併発**するなど、慢性化を招く危険性もあるので要注意です。

それぞれ症状が出た際は、**早めの医療機関の受診**をお願いします！



## 皆様へのお願い

内服薬が変更(薬の増減、種類の変更)になった際は、処方時に渡される**【お薬の情報】**または**【お薬手帳】**をご持参くださいますようお願いいたします。



サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願いします

発行元  
医療法人同仁会  
老人保健施設カルフル・ド・ルポ  
海南市築地1番地61  
TEL073-483-1000  
FAX073-483-8200