



研修医日記

作成者：益子 隆太郎（2年次）

こんにちは。少しずつ暑くなってきましたね。

最近趣味だった筋トレを再開しました。学生時代から筋トレは週 2-3 回ほどしておりましたが仕事を理由にここ最近までまったくしていませんでした。見る見るうちに筋肉は減っていき脂肪が蓄積される日々。下を見ればたるむ腹、ぶよぶよ。

これではだめだと思い一念発起しむつウエルネスパークにちゃんと通うようになりました。むつウエルネスパークは市営なので料金もお手頃で、そこまで人数が少ないのでスムーズに自分のやりたいトレーニングをすることができます。夏までには魅了できる肉体になりたいです。

写真は先月学会に行った時の奈良です。鹿いっぱいでした。



※日記の作成日と当ページへの掲載日は異なる場合があります。