



Mutsu General Hospital

むつ総合病院



研修医日記

作成者：館田 元（2年次）

こんにちは、2年目研修医の館田です。

みなさんいかがお過ごしでしょうか。私はとても元気です。

今年のゴールデンウィークはどうでしたでしょうか。私は家の中にいることが多かったので、久しぶりに家の大掃除をしました。一度掃除しだすとあれもこれもやらなきゃとなるのですが、掃除をするまでが面倒だと思いつつも手に付かないです。これも悪い習慣だと思うので、定期的に掃除するようにします。

あと、以前受けた健康診断の結果が最近来ました。1年前と比較すると体重もそれなりに増えており、この1年間おいしいものたくさん食べたなあと思いながらも、そろそろ体重減らさないといけないなと思っています。ただ食事制限はできるだけしたくないので、家の中でYoutubeの動画を見て簡単にできるエクササイズを少しずつ行っています。他におすすめのダイエット法などあったら今度教えてください。

世の中の情勢が目まぐるしく変化しても毎年変わらず桜は咲き、これから夏がやってこようとしています。身の回りの小さな変化にアンテナを立て、毎日大切に生活していきたいです。



※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。