

<〇〇の秋>

暑さがひと段落した秋は過ごしやすく、色々なことに挑戦しやすい季節でもあります。秋は旬の食べ物が多いことから「食欲の秋・実りの秋」、本を読むにも最適な「読書の秋」などと言われるように「〇〇の秋」という表現が増えます。計画を立てて楽しく過ごしたいですね。

おすすめの紅葉スポットを ご紹介いたします。



(撮影、文：河野医師)

秋の八塔寺

八塔寺は備前市吉永町にある標高 539 メートルの八塔寺山の中腹にあり、周りを歩いても 30 分ほどの小さな村である。そこに八塔寺という古い寺があり、八世紀に弓削道鏡によって建立された由緒ある寺であった。奈良時代には多くの伽藍があり、山岳仏教の重要な地位を占めた大寺院であった。今は定住の住職もいない小さな寺になっている。この集落には今でも数軒の茅葺き屋根をもった家屋があり、岡山県の「ふるさと村」に指定されている。秋になると八塔寺の銀杏が黄葉し（11 月中～下旬）、古寺を引き立ててくれる。寺の左側の竹林にある大きな紅葉が、少し遅れて紅葉を見せてくれる。

Let's エクササイズ ～運動の秋～

●簡単な筋力トレーニングをご紹介●



太もも

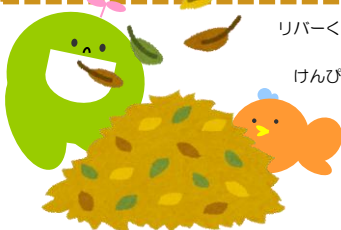
つま先を立てて、まっすぐに伸ばす。息をはきながら矢印の方向へ力を入れて 10 秒キープ

育児休暇から復帰しました！
健康運動指導士の美濃です！



腹筋

この姿勢で呼吸は止めないよう 10 秒キープ



リバーくん&

けんぴいちゃん

<発行>

健康診断に関するお問合せは、下記お電話番号までお願いします

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL : 086-448-1113

FAX : 086-448-1205