



医師：島田 潔

5年前から、翌日に「日記」を書くことを続けています。出来るだけ「嬉しかったこと」「良かったこと」を3つ以上思い出して書くと決めています。日々の『幸せ探し』をする事で前向きに生きることが出来ます。



医師：藤井 秀樹

後ろから方向を見て、1回素振り、スタンスを決めて、方向をもう一度見て……。あ、ゴルフの話です(笑)



医師：浅海 直

最近ではどこでもアルコール消毒してから作業をする事、帰宅したら手洗い・うがい、入浴がルーティンとなっております。また、朝の出勤前、玄関で飼犬におやつをあげる事がルーティンにさせられています。あげないと、吠え続けて家を出られません。



医師：安井 宏仁

仕事に行く前と、寝る前に娘と一緒に絵本を読んでいます。最近は娘から「なんで(浦島)たろうはおじいさんになったんだよ？」などと質問を受けます。妻は「若返りの水」という昔話に興味があるようです。



医師：御子柴 路朗

朝起きて、一日持ち歩くお茶を入れます。その間に朝のランニングができそうか外の様子をみて、体調・天候良ければランニングに出ます。ランニングしないときは少し体を伸ばしてから動き始めます。



医師：長谷川 大輔

最近の日課は、熱中症対策として朝起きて窓を開けて湿気を感じるようにしています。その日の水分・塩分摂取をイメージして出かけます。



医師：宇仁 淳

起床後にストレッチをしています。腰痛や肩こりはないのですが、この一年はどこかしら違和感があります。又、仕事柄、往診で外を回るので、気温の変化や天気になり、天気予報と毎朝にらめっこをしています。



医師：鈴木 陽一

テニスのサーブ時；2回ボールを地面につく。リターンの時；左足、右足の順で一歩ずつ前へ出て軽くスプリットステップ。仕事の日の朝；必ずコーヒーを飲む。急いでいてもいつもの通りの方が安全に来られる気がする。患者さんの家に入る時；左足から敷居をまたぐ。そうすると患者さんが落ち着いている気がする。などなど



医師：伊藤 直

朝晩にアロエを頭につけて、叩きまくる事です。最近は栽培も考えています。



医師：三寺 隆之

ルーティンと言えるかわかりませんが、往診時は必ず音楽を聴いています。音が流れていないと、意外と“イラッ”とするので(笑) やはりルーティンなのかもしれません。音楽は昔のものを聞くようになりました。何故かはわかりませんが…。



医師：糸山 智

仕事の日は毎朝、診療所の近くのオリジン弁当で鮭おにぎりを1個買い、診療所で食べます。店員さんが明るくかわいい声で「いらっしゃいませ〜↑」「いつもありがとうございま〜す。」と言ってくれるからです。



医師：中山 昇

最近はコロナによる自粛の影響で、まったくやらなかった料理をするようになりました。その為2週に1回の割合で週末にチャーシューを煮ることがルーティンになっています。ぼーっと何も考えずに鍋を覗いていると何だか気も休まります。