

皆さん、お元気ですか？時の過ぎるのが早いと嘆くと、NHKの“チコちゃん”に叱られそうです。

皆さん、お元気ですか？時の過ぎるのが早いと嘆くと、NHKの“チコちゃん”に叱られそうです。ときめきを持って生活をしないから、日々の生活に変化が無くなり、早く過ぎたように感じるのだそうです。周りに気を配り、ときめきを身近に集めましょう。

それにしても、大災害が容赦なく襲って来ますね。台風 19 号、これまで経験した事の無い程の風と雨量、其の予報がぴったりと当たってしまう。今回の被害地のいくつかは、嘗て住んでいたところに近い事等で、なおさら厳しい現実である原因が地球温暖化であるならば、今後も同じような規模の災害が恒常的に襲ってくるということになり、本当に、真剣に地球規模の温暖化をストップさせる行動に全人類が向かわなければ成らない事なのです。



おおよそ 5 千日前に目標としてスタートした“連続運動 5000 日”は、先月 27 日に達成出来ました。一日一回、汗をかく運動をするということを条件として頑張ってきたのですが、折れそうになる日も、また絶対安静の術後の日も有りました。自らが医師で状況を判断出来る立場に有ったことは、幸いでした。記録としては、運動を始めた時刻、距離やカロリー消費量、そして運動継続時間等を残しておりますが、一日の内の運動できる時間で行っていたので、スタート時刻が 0 時から、27 時頃になる事も何回かあったようです。先月 20 日過ぎには、“あと〇日分だから、走れるうちに繰上げをしようか”等も考えました。この後はゆっくりと体の調子に合わせ、“少なくとも体重は増やさない”を目標にして日々の運動を継続したいと思って居ります。実は、この頃の姿は、走っているのではなく歯を食いしばって早足で歩いているものなのですよ。



インフルエンザが話題になる季節です。ワクチンの接種は、是非受けましょう。此れしか予防措置は無いと考えるのも良いでしょう。もちろん、過労や睡眠不足、偏食や不規則な生活の継続等は、インフルエンザを呼び寄せる誘因になりますので、それらを避ける事は大切なことです。

体調を整えて、明日を迎えましょう。健康保持は、自らの責任ですよ！！！！

令和元年 11 月 8 日 院長 清治 邦夫