



クリニックだより さきがけ



No.82 平成29年10月

中秋の名月



スポーツの秋となってまいりました。来院される皆様の中にもウォーキング、マラソン、登山、ゴルフ、ボウリングやスポーツクラブなど様々な運動を楽しまれている方々がいらっしゃいます。

先日、100歳以上の人口が約6万8000人に達したと報道されておりました。この数は今後も増え続け100歳が当たり前となるのではないのでしょうか。それに伴い健康寿命との格差が問題となってきますので、ご自分に合った運動を見つけていかれてはいかがでしょうか。しかし、どの程度の運動が可能かは各々違いますので、主治医などとよくご相談ください。



私は初老の域に入っており、上り坂がしんどくなってきましたが、ぜひとも柴犬長寿日本一になりたいと考えて、散歩を頑張っております。皆さん、いい汗かきましょ！