

天候不順な5月・久しぶりの運動の前に・笑いましょう！（2013.5.9）

五月を迎えました。

春真っ盛りと言いたいですが、このごろあまりにも極端な気象現象に戸惑っているのではないですか？

実は二年前に花見を四月十九日に設定して準備していたところ、桜の枝には雪の花が咲きました。

それが今年も起こりました。

十九にはミズレ、二十一日の日曜日には冬を思わせる降雪になりました。

山形市でのこのような天候は、実に七年振りとのことで、本当にびっくりしています。

大震災から二年過ぎたところですが、このごろ大きな揺れの地震が国内だけでなく起こっているようです。

備えあれば憂いなしと言われるように、家の中での怪我等を防ぐような備えをきちんとしておきましょう。

家具の倒れるのを防ぐことや、食器棚等にはあまり多くの食器を重ねない事等、出来る事は多くあるようです。

雪もすっかり解けて、運動などでの機会が頻繁になり、勢い頑張ってしまうことになりそうですが、十分な準備運動などをして、行動を起すようにしましょう。

準備万端整えて、不慮の事故に備えることは、最低限の条件です。

体に良い事と思っているのに、逆になってしまうのでは、悲しいですからね。ラジオ体操や、歩行運動、ゆるいジョギング等々、とにかく軽いものを、短時間から始めることです。

また杖やタオル等を上手に使っての体操なども良いのかもしれませんがね。

とにかく体はまだまだ完全に目覚めていないでしょうから、気を付けて毎日を過ごしましょう。

毎日、楽しく笑顔を失わずに。

笑うことは健康維持に最高で、実に簡単な行動なのです。

笑いましょう。大きな声を出すと、更に良いようですよ。

院長 清治 邦夫