

9月から10月に起こった西日本の豪雨・台風災害と北海道の地震は、改めて前触れも無く起こる自然災害となりました。

一寸先は闇だという感が、拭えません。犠牲になられた方々のご冥福をお祈りすると同時に、被災された方々にお見舞い申し上げます。

災害に対して常に備えるという事を分かっている、なかなか出来るものではなさそうです。気象庁の特別警報が頻繁に出され、その警報にほぼ合致した自然現象が起きていることを考えると、地震は別として豪雨や台風関係の被害予測は、これまで無かったからと甘く見る事無く、早めの避難などの行動をすることが、一番なのでしょう。自分の命は、自分で守る事が何にもまして必要なことなのですから。当地でも、何回か“ 雨による土砂災害の恐れ有り “ での避難指示が出ましたよね。



がらりと話題を変えて。秋ですね。沢山の美味しい物がぞろぞろと、店先にも、広告にもそして家の米櫃(びつ)にもあふれております。患者さんのかなりの方々がにこやかに、「つい食べすぎちゃって!」と口にします。体重増加は、やはり食べすぎが第一の原因、しかし食べ物を制限することは、非常に難しい。制限しないで、体重も増やさない、これには良い方法があります。秋の美味しい物を急がず、ゆっくり味わい、噛み砕いて食べるのです。此のことに実行するだけで、量を減らさずに体重の増加を防げますし、減少も実現出来るかも知れません。食事のときに、何口かは 20 回とか 30 回噛み砕くことをするだけです。簡単でしょう!! 楽しみながら挑戦して下さい。うれしくなりますよ。



インフルエンザが話題になる季節です。体調を整え、不眠や過労を遠ざけ、きちんと食事をする生活をすれば、ウィルスも近寄ってこないでしょう。ワクチン接種も大切な予防法のひとつです。

秋の夜長、ゆったりと時間を過ごし、厳しい冬、雪の季節に備えましょう。

平成 30 年 11 月 9 日 院長 清治 邦夫