

やっと秋の夜長を楽しめる季節になりました。

やっと秋の夜長を楽しめる季節になりました。それにしても、家屋の中でも熱中症の死者が出る程の酷暑、降れば豪雨で床上浸水が頻繁に起こり、吹けばなんと風速 60 メートルにも達し、高压電線を張りめぐらす鉄塔までが折れて倒れる。自然界にすっかり負けてしまった人間社会。これで良い訳・・・有りませんよね。一昔前に映画の題名になったような日本沈没するようなのですか？元をただせば、全て地球温暖化が成せる業とって片付けられるようですが、便利な世の中を追求しすぎた付けが廻ってきたのだと考えると、何とか少しでも逆戻しをして、後世に引き継がなければならないのです。



今月末に目標としてがんばってきた “ 5 千日連続運動 ” を成し遂げられるようです。一度達成し今回は 2 回目の挑戦でした。振り返ってみますと、体力が明らかに落ちている、筋肉痛等が起こると中々治らない。後期高齢者の仲間入りした事もあるので、大きな故障を体に残さずに、穏やかに暮らして行きたいと考えております。



9 月末に、インフルエンザの集団発生が報告されました。このように病の事でも此れ迄に無い事が出ているようですが、発症する人の体力の低下がなせる業かな？とも考えております。老健施設に關与して 5～6 年になりますが、入所している方達は、芯が強いのか、90 歳、100 歳になってもそれを思わせない雰囲気醸し出している人が沢山おります。丈夫だから長生きされるという見方が正しいかも知れません。

冬のはやり風邪が広がりそうですが、予防と早期治療を棟として、自分の健康は自分で守るのです。それが一番ですよ。来月またお会いしましょう。

令和元年 10 月 29 日 院長 清治 邦夫