



クリニックだより さきがけ



No.106 令和元年10月

スポーツの秋



先月は後半でも蒸し暑い日があり、体調管理が難しかったことと思います。ようやく10月となり気持ちのいい気候となってきましたので、運動を考えている方も多いと思いますが、十分に準備運動をしてください。急に走ったりすると思わぬ怪我につながる可能性がありますので、くれぐれもご注意ください。

厚生労働省と総務省の発表によりますと先月15日時点で100歳以上の方が初めて7万人を超え、70歳以上の人口が2700万人を超えたとのことです。人生100年時代は現実のこととなりましたので、運動を上手に取り入れて健康で長生きしたいものです。

先月、A型インフルエンザの患者さんが出ましたので、今からしっかり、うがいと手洗いをしましょう。



ボクも毎日の散歩を頑張って100歳まで長生きするんだワン！（今13歳、人間なら68歳です）朝と夕方30分ずつ行ってるワン！