

理療大嶋新聞

第154号
R1.12月

発行人 → 医療法人社団



沿津市高沢町6-1



すんとおる

TEL → 055-922-8855



URL → <http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは。あっという間に2019年も終わりますね。今年も元号が変わったり、消費税増税等いろいろの事がありました。平成生まれの私は平成が終わった事寂しいです(笑)今年もたくさん遊んで楽しみました。来年は今までやった事のはい事には挑戦したいです!! (何かは予定です。笑) みなさんもぜひこの1年を振り返って、来年の目標をたててみてください。

さて、今月は誰のお話でしょうか!?! どうぞー!!

2019年を振り返って 理療大嶋

みなさんこんにちは。理療の大嶋です。

12月とほり今年も残り1ヶ月とほりました。元号も令和に変わり、世の中も変わってきていますが、自分はこの1年どうだったか振り返ってみたいと思います。

今年に入って特に自分の中で大きく変わったことがあります。↑

体力の著しい低下です。通勤中や院内の階段を上っている際にすぐに疲れるようになってきました。まだ若いのに。と言われてしまうかもしれないですが、現実には悲しいものです...。原因は自分では、きりわかっており、当然なのですが、運動不足です。リハビリにて治療をさせていただき、身であり、運動等の指導もさせていただいて偉そうにことを言っている本人が一番ダメでした。昨年や一昨年にはもダイエットを決意しましたが、気づいたら時



が流れていきました(笑) 現在も年々すくすくと横に成長しています。今年で32歳になり、早くも中年太りの仲間入りをしてしまっています。来年こそは!! と決意はしますが毎年同じことになってしまっているので、時折声をかけて思い出させてください。その時にちゃんと頑張れていると返事ができよう頑張ります!!

もう一つ、年々風邪をひきやすくなってしまっています。うがい・手洗いは気をつけて行っていますが、より一層注意していきたいと思えます。運動を始めて体力もついてくれば、こちらの方にも効果が現れてくれるかもしれません(笑)

今年インフルエンザも早い時期から流行ってきており、気候の変化もおかしくなっているので、皆さんも気をつけてください。

残り1ヶ月、良いお年をお過ごし下さい。

R1. 12/29(日) ~ R2. 1/3(金) 年末年始休診です。