Let‘s Walk !!　　　　　　　　　　　小川内科・胃腸科医院　小川　紘太郎

仕事柄、人に運動しなさいと指導することが多々あるにも関わらず、自分自身を振り返って携帯の歩数計を見ると、1日に数百歩しか歩いていない日が多々あることが数ヶ月前に判明しました。考えてみれば、仕事中は座っている時間がほとんどであり、平日の日中は運動するのも難しくどうしたものかと考え、家にあるルームランナーの存在を思い出し、気力のある日に限り夕食前に数十分歩くことにしました。しかし、寒くなるとともにルームランナーのある部屋で歩くのが億劫となり、リビングでテレビを見ながら出来る運動がないかと思い、最近はステップ運動をするようにしましたが、やはり気力のある日限定です。何かに書いておかないと近い将来やめてしまいそうなので、ここに書きました。この会報が発刊される頃まで続いていることを自分自身に祈りたいと思います。