

令和 7 年 10 月 1 日

患者様各位

朝夕の風がひんやりと感じられるようになり、街角では 金木犀 の甘い香りが漂う季節となりました。日暮れも早くなり、夏の時期とは違って早々に家路につく方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、これからは「秋の夜長」が本番を迎える時期です。「秋の夜長」という言葉には、過ごしやすい季節を積極的に楽しもうという意味が込められています。体調に気を配りながら、趣味や読書など、この季節ならではの時間を充実させていきましょう。

秋には「スポーツの秋」という言葉もあります。涼しく適度な湿度であるため多くのスポーツをするのに適した気候であり、かつて体育の日であった 10 月 10 日前後にさまざまな大会が行われていたため、スポーツの秋と呼ばれ始めたと考えられています。

現在、体育の日は 10 月の第 2 月曜日に変わりましたが、日本転倒予防学会が「10(てん)月 10(とう)日」にちなんで「転倒予防の日」とし、消費者庁とともに全国へ呼びかけを行っています。



筋肉は、私たちの活動を支える大切な力です。しかし、何もしなければ加齢とともに 1 年で約 2% ずつ減少すると言われています。スポーツの秋を体現するため、日常生活の中で意識的に体を動かし、筋力を維持していきましょう。

秋の深まりとともに、感染症シーズンが始まります。体調を崩しやすい時期を迎えています。少しでも不調を感じましたら、スタッフへお声がけください。

今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック

院長 仙賀 裕