

ピンピン (コロリ)

1年で最も寒いと言われる大寒が過ぎ、暦の上では立春になりました。寒すぎて激しく呼吸をすると気道を痛めるためしばらくロングランができていなかったのですが、ようやく活動できるようになってきました。足が萎えていないか心配です。

今回は、前回に引き続き人工甘味料入りジュースについての最新情報(続編)についてご報告します。

ピンピンコロリとありますが、「コロリ」ばかり考えていらっしゃいませんか？私が皆さんに意識をしていただきたいのは、「ピンピン」の方です。「コロリ」は神様におまかせしましょう。一方、「ピンピン」は自分の食事や運動生活に負うところが大きい(そうでない部分もありますが)のではないのでしょうか。是非、「ピンピン」を維持できるよう元気をだしていきましょう！！

院内報

February 1st 2020

No.11

院長 清水 一郎

しみず内科クリニック

日本循環器学会専門医・認知症サポート医

院長 清水 一郎

北九州市八幡東区荒生田2丁目2-14

電話；093-651-6125

