

あき乃だより



第 33 号

平成 27 年 6 月発行

みなさま、こんにちは。

紫陽花が大輪の花を美しく咲かせる季節となりました。

いかがお過ごしでしょうか？

この季節は健診も多く行われ、生活習慣の見直しが必要な方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

そこで今月号はダイエットとしておすすめの「適度な運動」についての豆知識を掲載しております。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海の午前の診察は 9:30~となります。

※第 1 金曜日は、奥山の一診となります。七海の金曜日担当は基本的に第 2~第 5 金曜日ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

※8/10~15は夏休みのため休診となります。16日から通常診療となります。

当院でも国立市・国分寺市の方の特定健診を行っております。
国立市の 4 月・5 月・6 月生まれの対象の方は、7 月 31 日まで受診可能です。

国分寺市の 65 歳以上の 4 月・5 月・6 月・7 月生まれの対象の方は、
10 月 31 日まで受診可能です。予約制になっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお問い合わせください。

国立駅前あき乃クリニック
診療科目 内科・糖尿病内科

TEL : 042-580-1255
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>



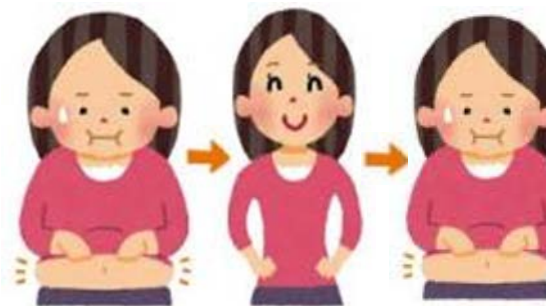
結果に異常が見られなくても健康を維持していくためには生活習慣がとても大事であることを意識して過ごされると体調もよくなるはずです。

栄養相談をしていると「少ししか食べてないのに太るんです。」「歩いているのに体重が減らない」などいろんな方がいらっしゃいます。

ダイエットをしていったんはやせてリバウンドしてしまったという経験はないでしょうか？

これは体重を落とすことだけを考えた無理なダイエットを行ったことによります。

ダイエットとは体重を落とすだけの意味ではなく、一生スリムで健康な体を維持することだと思います。



生活習慣は健康を維持していくためにとても大切です。生活習慣を整えることによって太りやすい体も改善してきます。

減量を考える多くの方にとって欠けているのは「適度な運動」と「適切な食事管理」であることがほとんどです。この2つを十分なレベルで維持できれば、「体力」「健康」「若さ」「美しさ」を保つことができます。

減量を考えたら、まず「適度な運動」と「適切な食事管理」をこころがけてみてください。

～減量効果が高いおすすめの運動～

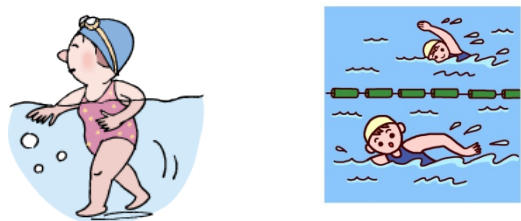
ジョギング：最もオーソドックスな減量法・ダイエット法の一つ。運動習慣が全くない人にはウォーキングがおすすめ。

ウォーキング：最もオーソドックスな減量法・ダイエット法の一つ。
(早歩き) 正しいウォーキング法が身につけば、通勤、通学、買い物の時間も運動になる。



アクアビクス：プールで行うエアロビクス。関節への負担が少なく安全性が高いため高齢者にもおすすめ。

水泳：長時間一定のリズムで泳ぎ続けた場合は消費カロリーが高い。有酸素運動と無酸素運動の要素がある。



自転車：有酸素運動と無酸素運動の要素がある。
(エアロバイク)



階段ダイエット：日常生活の中でなるべく階段を使う手法。有酸素運動と無酸素運動の要素があり、運動時間を確保しなくても組み込める。

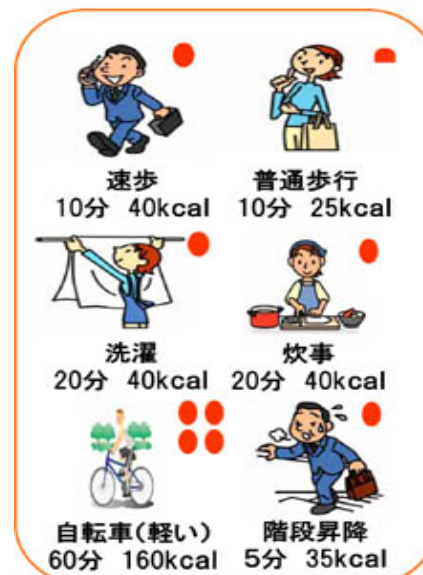


立つだけダイエット：日常生活の中で出来るだけ立っている時間を長くする手法。生活の中での消費カロリーを増やすことができる。

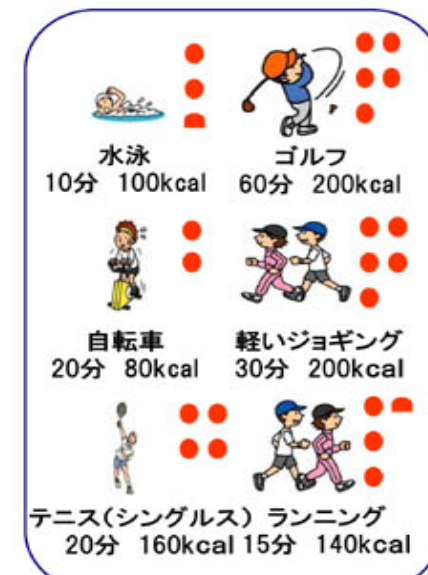


それぞれの運動の消費カロリーは、下の図を参考にしてください。

生活活動



運動



*体重80kgの人として計算
●=40Kcalです。

さあ、みなさんもできることからやってみましょう。

