

# あき乃だより



第80号

2019年6月発行

皆さま、こんにちは。

もうすぐやってくる夏に向けてダイエットしようと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。美しく痩せるにはやはり運動が必要ですが「時間もないしいまさら運動っていってもなあ。」という方のために、今回は、気軽にできて、食後の血糖値の上昇を抑える効果のあるという「かかと上げ下ろし体操」をご紹介します。ぜひお役立てください。

<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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 内田	七海	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

6月23日（日）の加納の診察は休診となります。（代診：仲山）

6月24日（月）の仲山の診察は休診となります。



【ご予約】 当院は完全予約制です。

まずはお電話でご予約をお取りください。

（042-580-1255）

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

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>

## 国立市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国立市在住の4～6月生まれの対象の方は 7月31日まで

7～9月生まれの対象の方は 9月30日 まで受診可能です。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送ってもらえば事前に受診可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の4～7月生まれの対象の方は 10月31日 まで受診可能です。

予約制となっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

春～夏は比較的予約が取りやすい時期となります。



有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

## S37.4.2～S54.4.1 お誕生日の男性を対象とした 風しん抗体検査及びワクチン接種制度が始まります。

上記お誕生日の男性を対象に、順次、市よりクーポンが郵送されます。

予約制となりますので、ご希望の方はご予約をお取りください。

制度の詳細は、国立市の子ども家庭部子育て支援課までお問い合わせをお願い致します。

（国立市の子ども家庭部子育て支援課 042-576-2111）



## 意外と知らない まめ知識

食後の血糖値の上昇を抑える効果のあるという『かかと上げ下ろし体操』

### ●かかと上げ下ろし体操の方法

- 1)つま先立ちでかかとを上げます。
- 2)その状態で3つ数えます。
- 3)そして、かかとを下ろしていきます。
- 4)この上げ下げを10回繰り返します。



1日に合計で30回以上の上げ下ろしをするとよいとのことなので、毎食後に10回ずつやるというのはいかがでしょうか。



●なぜ「かかと上げ下ろし体操」で血糖値の上昇が抑えられるのか？  
そもそも筋肉の7割は下半身に集中しています。運動などの刺激を下半身の筋肉に与え、鍛えることにより血流がよくなります。また、食後に運動すると、消化のために腸に集まっていた血液が、下半身の筋肉に分散されるのです。



血液が多くないため腸の働きは抑制され、

⇒消化のスピードが緩やかになる

⇒消化で生じるグルコースの増加速度が緩やかになる(血糖値が急上昇しない)

### ●糖尿病の症状を和らげる効果も期待できる？

「かかと上げ下ろし体操」で、さらに、かかとを下げるときにストンと一気に落とすようにすると、血糖値の上昇を抑える「インスリン」を増加させる効果も期待できるとのことです。

これはかかとの骨を刺激することにより、骨の細胞から「オステオカルシン」とよばれるホルモンが分泌され、すい臓の働きを活性化します。すい臓が活発になるとインスリンの分泌も促進されるため、糖尿病の症状の緩和に効果的というわけです。

### ※ご注意※

膝など関節に疾患がある方、すでに骨粗しょう症の診断を受けている方、ご高齢の方などは運動を行う前に、医師にご相談下さい。

また、転倒の恐れがある場合は行わないでください



いかがですか？これなら今日から始めて夏本番に間に合うかもしれませんね。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてます。

・「かかと上げ下ろし体操」で血糖値コントロール！仕組み・30秒で行う方法[ガッテン]

<https://kf-myway-ingc.net/archives/3379>

・「脳を活性化！血糖値ダウン！新発見「骨ホルモン」SP」

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20170215/index.html>