

# あき乃だより

第59号

平成29年9月発行



みなさま、こんにちは。

朝夕はずいぶん涼しくなって、過ごしやすくなってまいりました。

秋と言えばスポーツの秋ですね。暑くて運動できなかった方も、運動を生活に取り入れましょう。

今月号は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 小澤	奥山 ※2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 仲山	佐々木 予約制
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。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。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。

※今月の火曜午前の2診担当医：第1、第3火曜は仲山先生  
第2、第4火曜は七海先生

※七海先生：9/21（木）不在の為、代診の先生となります。

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

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>

## 国上市・国分寺市の特定健診をおこなっています！！

国上市の7月・8月・9月生まれの対象の方は9月30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申込みください。

有効期限の直前は混み合います。

冬は混雑が予想されますですので、お早めにご予約下さい。

## ウォーキングラリー開催いたします！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分～1時間程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

参加費用は無料です。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

（ご参加は予約制となります。）

日時：10月14日（土）13:30～

場所：あき乃クリニック集合

（ウォーキングラリーは大学通り予定）



意外と知らない  
豆知識

### <運動のすすめ>

#### ～有酸素運動を始めましょう～

普段、デスクワークや車通勤などで運動不足の方は、こまめに体を動かしましょう。  
生活習慣病の予防・改善に特に効果的なのは有酸素運動です。くれぐれも無理をせず実践しましょう。



ウォーキング 軽いジョギング サイクリング エアロビクス



スイミング 水中歩行 ストレッチ

※心臓、腎臓に持病がある方、重度の高血圧の方は、医師に相談してから行いましょう。

#### ～簡単な運動不足解消法～

忙しくてなかなか運動をする時間がとれない方も日常生活の中に運動を取り入れましょう。

- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ
- ・早歩き
- ・姿勢を正す
- ・足を使って移動する
- ・筋トレ
- ・電車内では立つ



#### <エクササイズについて>

厚生労働省発表による<エクササイズガイド2013>では身体活動の量を表す単位を「エクササイズ」と定め、より強度の強い身体活動ほど短時間で1エクササイズと計算します。

エクササイズガイド2013では、週に23エクササイズ行うことが推奨されています。1日3～4エクササイズを目指しましょう。

#### ～1エクササイズに相当する活発な身体活動～

##### 【運動】

- 軽い筋カトレーニング 20分 / バレーボール 20分
- 速歩 15分 / ゴルフ 15分
- 軽いジョギング 10分 / エアロビクス 10分
- ランニング 7～8分 / 水泳 7～8分

##### 【生活活動】

- 歩行 20分
- 自転車 15分 / 子供と遊ぶ 15分
- 階段昇降 10分
- 重い荷物を運ぶ 7～8分

