医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2023.1 vol.126

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

高齢者の運動療法……1
家でできる正月太り解消法の運動……2~3
お知らせ……4

新年あけましておめでとうございます。
本年が皆様にとって平穏な年となりますことを祈念いたします。
また、長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長　長﨑 孝太郎

高齢者の運動療法

内科医師　古森 佑美

運動不足は喫煙などと同様に様々な疾患のリスクを高める生活習慣です。

運動不足により、肥満、特に内臓脂肪型肥満が起きやすく、その影響で高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気にかかりやすくなります。さらに筋力の低下により、関節が痛んだり、骨折しやすくなったりします。高齢者が骨折すると寝たきりになるリスクも上がります。

運動不足を解消することでこれらの病気が改善し、狭心症や心筋梗塞、一部のがんの発症を予防できると言われています。

近年の新型コロナウイルスのパンデミックにより、運動不足の弊害は高齢者で目立っています。

コロナ禍で2週間家に籠り、1日に6000歩歩いていた人の歩数が1200歩程度に落ちることで下肢の筋肉量は5～6%低下すると言われています。運動量を保った場合、加齢による筋肉量の低下率は年に1%と言われているのでこれがどれだけ大きな数値かがお分かりいただけるかと思います。

運動の効果

運動には急性効果と慢性効果があります。急性効果とは血液中のブドウ糖をエネルギー源として消費し血糖値を下げる、つまり食べた物のエネルギーを消費する効果です。さらにそれだけではなく運動を継続することによって、筋力がつき基礎代謝量が増えるという慢性効果も期待できるのです。

運動の方法

運動の方法としては有酸素的運動とレジスタンス運動を共に行う事が推奨されています。ウォーキングやジョギングなどの有酸素的運動のみでは筋力の低下を防ぐには不十分と言われています。

有酸素運動

有酸素運動とは、軽～中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。

有酸素運動の一つとしてスロージョギングという方法を紹介します。これは人が自然体で走り出すスピードあるいはそれ以下でゆっくり走るジョギングのことです。ゆっくり、歩くようなスピードでジョギングを行うと、主観的なきつさはウォーキングと変わりませんが、消費するエネルギー量はウォーキングに比べ約1.8倍になると言われます。

運動の強度が弱すぎては運動効果が上がらず、強すぎると心臓に大きな負担がかかったり、関節などを痛めたりして危険です。おしゃべりしながら続けられる程度の運動がお勧めです。

レジスタンス運動

レジスタンス運動とは、筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動です。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操、片足立ちなどがあります。次のページでも紹介していますので参考にしてみてください。正しい姿勢で行わないと関節を痛めてしまう場合がありますので注意しましょう。

また有酸素運動、レジスタンス運動と共に近年では、“普段の生活の中でさりげなく消費するエネルギー（非活動性熱産生）”を増やすことが重要であると言われています。簡単なところでいうと、座位時間を減らすことも有効です。実際にある程度の身体活動量があっても座位時間が長いと死亡率が高まる可能性が示されています。

中には初めの一歩を踏み出すことに抵抗がある方もおられると思います。運動といっても特別な器具やマシンなどがなくても、家事やテレビを見ながら自宅で取り組める運動もあります。また先ほど紹介したスロージョギングも簡単に取り組める運動の一つです。自分の筋力レベルに合わせて、ぜひ今日から取り組んでみて下さい。

特集　家でできる正月太り解消法の運動

理学療法士　松本 美鈴

お正月といえば飲食を楽しむ機会が多く、普段とは違う豪華な料理をついつい食べ過ぎてしまったり、お酒が進んで飲みすぎてしまったりと、食生活が乱れやすくなります。

さらに、休みの期間は通勤がなく、寒さで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなります。

そんな正月太りは、ちょっとした食事改善と簡単な運動で解消できます。今回は、正月太り解消法にお勧めの運動法をご紹介させて頂きます。

運動による解消

正月太りは、運動でカロリーを大幅に消費することで効率的に解消できます。正月太り解消に効果的な運動はカロリーを消費しやすいウォーキングや筋力トレーニングで、特に下半身の大きな筋肉を動かす運動が効果的です。

【有酸素運動】

ウォーキングやジョギングといった長時間持続して行う運動を指します。体脂肪の燃焼に加え、心肺機能が強化されるといった効果があり、軽度～中等度の運動を15分～30分間持続することが必要とされています。自分に合った運動を行ってみて下さい。

●ウォーキング

運動強度が低い為、運動が苦手な方や高齢者でも安心して始められます。のんびり歩くだけでなく、歩幅を広げ、少し早歩きして歩くとより効果的です。

【レジスタンス運動】

特に下半身を使うことが重要です。下半身は普段から使っているうえに、筋肉が大きい部位なので、筋力トレーニングにより筋肉量が増えやすい特徴を持ちます。よって代謝向上、カロリー消費効果が期待できます。今回は、自宅でできる下肢の筋力トレーニングをご紹介させて頂きます。

1）もも上げ

〈良い例〉

〈悪い例〉

【回数】左右交互に50回×2セット

2）膝伸ばし

〈良い例〉

〈悪い例〉

【回数】左右交互に5秒上げる×2分×2セット

3）ハーフスクワット

【回数】10回×3セット

4）股関節外開き運動

〈良い例〉

〈悪い例〉

【回数】右10回左10回×3セット

5）股関節後ろ伸ばし運動

〈良い例〉

〈悪い例〉

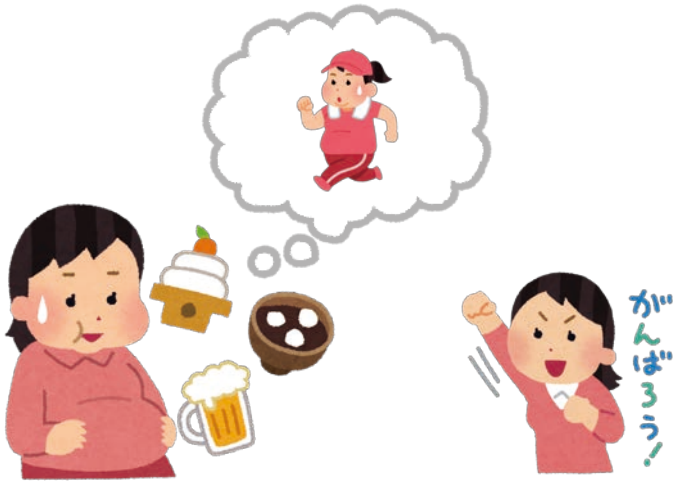
【回数】右10回左10回×3セット

おわりに

今回は、正月太り解消法にお勧めの運動方法をご紹介させて頂きましたがいかがでしょうか?

急に激しい運動を始めても体に負担となり、続けることが難しいので、自分に合った運動を行ってみて下さい。例えば、エレベーターを使わずに階段を使ったり、近くの公園などに歩いて行くなど、日常生活の中でも意識して体を動かすようにすると、より消費カロリーが高くなります。

正月太りの解消には食事と運動不足の改善だけでなく、生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることも大切です。自分自身の体のためにも頑張って取り組みましょう。



お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者さん・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者さんとの面会は当面の間禁止とします。(ご用のある方は電話をお願いいたします)

当院の取り組み

- 発熱症状のある患者さんとその他の患者さんとの入口や待合室を分けて接触が無いようにしています。診察後アルコール消毒を行っています。
- 入院患者さんとのビデオ面会を行っております。ご希望の方はご連絡ください。

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』

糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては開催を中止させていただく場合があります。

日　時：2月25日(土)13:15～14:45
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター1階
演題1：網膜症、腎症を予防するために
講　師：内科医師　古森佑美
演題2：薬物療法の注意点
講　師：糖尿病療養指導士 薬剤師 佐原登紀子
定　員：15名限定(先着順)
申込先：長崎病院外来受付か電話(082)208-5801で糖尿病教室担当へお申し込みください。

外来担当医表

診療時間　午前 8:30～12:00／内科 午後 2:00～5:30・皮膚科・熱傷 午後 3:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎院長	稲垣	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	中村	香川	香川	住田(第1・3週)／熊谷(第2・4週)／香川(第5週)
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	稲東	稲東	稲東	稲東	稲東(第1・3週)／柳田(第2・4・5週)
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	新上(第1・3・5週)／児玉(第2・4週)	山本
午後	内科【第2診察室】	*野中〈神経内科〉			*阿部〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	稲東	稲東	稲東	稲東	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門外来です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2023年1月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科(循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど)
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法)

☎082-208-5801(代)

長崎病院ヘルスケアセンター
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-208-5791(代)
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236(担当:久保田)

みささ文化ビル
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
(担当:滋野)

ほほえみの郷
- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636(担当:荻原)
- デイサービスセンターほほえみながさき

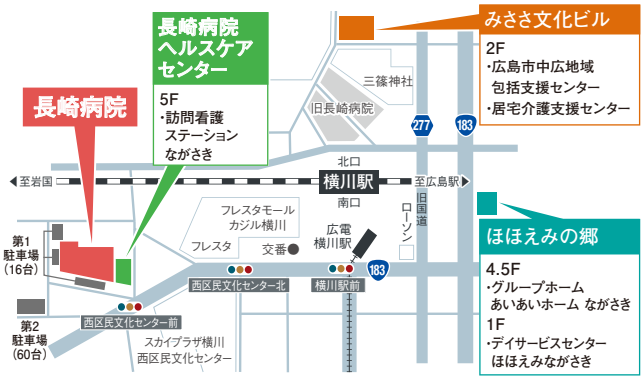
☎082-532-6630(担当:安永・梶谷)

基本方針

1. 患者さんの生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者さんや家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者さんのライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」にのっとり、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利(セカンドオピニオン)
7. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い]
駐車場完備
TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821
診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日 日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索