診る看る（みみ）

天満病院便り 6月 第175号

今月のトピックス

運動不足解消！

～運動のしかたについて～

みなさんいかがお過ごしでしょうか？　今回は“運動不足”と運動の仕方についてみなさんに少し紹介させていただきたいと思います。

1．はじめに

1日中座りっぱなしだったり、移動は車が多かったり、運動不足を自覚している人は多いのではないでしょうか？15歳以上の日本人の約65%は運動不足というWHO（世界保健機構）の統計もあります。

身体の活動量が多いものや運動をよく行っているものは、総脂肪、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。さらに高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が寝たきりや脂肪を減少させる効果のあることが示されています。（厚生労働省HPより）

「運動不足を解消したい！」と心がけるのはよいことですが、どんな運動が効果的なのかを知っていきましょう！

2．効果的な運動方法

〇運動の強度

健康の維持・増進を目標とする運動の目安は「中等度」＝「ニコニコペース」と言われ、笑顔でぎりぎり会話ができる程度。年齢によって強さは異なります。

運動時の脈拍数の目安

強度の感じ方	1分間当たりの脈拍数の目安（拍／分）				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
楽である	120	125	130	135	135
ややきつい	125	135	140	145	150
きつい～かなりきつい	135	145	150	165	170

安全で効果的な運動を行うためには、生活習慣病のある人では、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の強さの身体活動が適切であり、「きつい」と感じるような身体活動は避けた方がよい。

出典：運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書（厚生労働省、2013年）

運動効果を確実にしたい場合は、一度心拍計で測ってみると良いでしょう。また、自分の健康状態をよく把握した上で行いましょう。

運動強度（1分間心拍数）＝「(220-年齢）×目標とする強度＋安静時心拍数※」

※目標とする強度　健康の維持・増進・・・0.5～0.6、体重減量、筋力の維持・増強・・・0.6～0.7

筋力・体力の増強　・・・0.8～

〇運動の時間・頻度

脂肪を燃やしたいのであれば空腹時がおすすめです。糖のかわにり脂肪がエネルギーとして使われるので脂肪が効果的に燃やすことができます。ただし、血糖に問題がある人は空腹時の運動は避けましょう！

運動時間は20分程度。頻度は週3回以上が良いとされています。

3．おわりに。。。　“目標設定を行う”

忙しくて運動をする暇がない場合、必ずしも「運動」にこだわる必要はありません。個人での目標を設定し、日常の行動を意識し、活動量を増やすことで効果は期待できます!

（成人の例）乗り物、エレベーターをなるべく使用しない。一日一万歩歩く。

（高齢者の例）地域活動、レクリエーション活動に週3回通う。

天満病院グループ

第６回　天満病院

ロコモ予防体操教室

STOP! ロコモ 知ろう、防ごう、はじめよう!

今回のテーマは　**膝関節痛**　です

2017年５月20日（土）10:00開始 ～ 11:00終了（ 受付9:30　～ ）

場　　所：天満病院6F　通所リハビリテーション室　　参加費：無料
対　　象：健康になりたい方ならどなたでも（予約は不要です）

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

看護の日　無料健康相談のお知らせ

天満病院では毎年、看護週間に地域の皆様への感謝を込めて
どなたでもご参加していただけます無料健康相談を行っております。

日　　時：５月11日（木）13：00～16：30
場　　所：ショッピングプラザ　タクト店内　２F（パン屋）　リトルマーメイド横
参加費　：無料
実施内容：●血圧測定　●血糖値測定　●医療相談
※開催場所が天満病院内ではありませんのでご注意ください。
バイキング形式の食事指導は行いません。

カフェ・スタイルで心もカラダもさわやかに

CAFE STYLE

ウェルネス名東敷地内にあるカフェ・スタイルでは、目的にあわせた数種類の
オリジナルハーブティーやケーキなどをご用意して皆様のお越しをお待ちしております。
四季折々の草花が楽しめる庭を眺めながら、ゆっくりとお過ごしください。

OPEN　10：00～16：00
定休日：日・祝
★お持ち帰りもできます★
TEL　088-678-7606
〒770-0047　徳島市名東町1-44

天満病院　〒770-0042　徳島市蔵本町１丁目5-1　☎ 088-632-1520
診療時間　月曜～金曜　午前/9：00～12：00　午後/13：30～18：00
土曜　午前/9：00～12：00　午後/13：30～17：00
小児科（予約制）　月曜～土曜　9：00～17：00
休診　日曜・祝日

月初めの受診には、保険証・受給者証の提示をおねがいします

小児リハビリテーション直通　☎ 088-633-8646
天満病院　地域連携室　☎ 088-633-7560　（入院のご相談等はこちらまで）

名東天満クリニック　〒770-0047　徳島市名東町１丁目91　☎ 088-624-7236
診療時間　内科（午前中）　月曜～金曜　9：00～12：00
休診　日曜・祝日