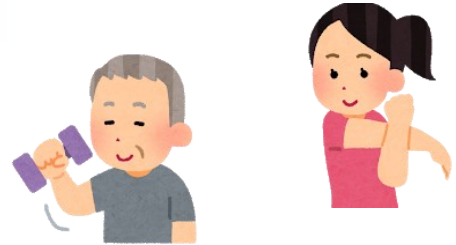


たかもりメテックだより

健康な体作りのための運動をしていますか？

皆さんは健康な体作りのための運動をしていますか？
秋は気候も穏やかでスポーツに最適な季節です。



●秋が運動に適している理由

体には体温を一定に保つ機能があり、外気温に対し、エネルギーを発散し体温を調整しています。夏は暑いので、発散されるエネルギーが少なく、冬は寒さで体温が下がらないよう、エネルギーを多く放出して熱を保ちます。このようなエネルギーの働きを**基礎代謝**といい、この基礎代謝が高いほどエネルギーをたくさん必要とするため、太りにくく痩せやすい体になります。特に9月～11月は運動によって代謝を高めるのに1番最適な時期と言われています。

●運動不足になりがちな現代人

現代は、本来使うべき体の機能を使わずに生活が出来てしまっているため、ほとんどの人が運動不足になりがちです。

WHO（世界保健機関）は、運動不足が原因で命に関わる病気にかかるリスクが高まっている成人が、世界で14億人余りに上るとの研究結果を発表しています。

また、日本人の運動不足の人の割合は約40%で、世界平均を上回る結果であるということもわかっています。特に男性よりも女性の方が運動不足の傾向にあり、運動の機会が減っている原因としては、以下の要因があげられています。

- ・長時間労働やデスクワーク
- ・交通機関の発達
- ・スマートフォンの普及など



●運動不足が招く病気

運動不足は、筋力や体の機能を低下させ、以下のような病気の発症リスクを高めます。

- ・肥満
- ・生活習慣病（糖尿病・高血圧・脂質異常症）
- ・心臓病
- ・ガン
- ・認知症
- ・精神疾患など

●激しい運動よりも、軽い運動を

健康のためには運動習慣が大切と、ランニングなどに取り組む人は増えています。その一方で、筋肉痛やアキレス腱などの炎症、捻挫・肉離れ、関節痛などスポーツ障害を起こす人も増えています。激しい運動は、心臓や体に負担をかける場合もあり、キツイうえに疲れやすく、三日坊主になりやすいというデメリットもあります。

体のためには、「長く続けられる軽めの運動」を行うことが大切です。

（ウォーキング、簡単なエクササイズ、軽いサイクリングなど）

運動は3日空けると効果が薄れるため、**2～3日に1回のペースで1日15分以上**行いましょう。3ヶ月続けると、血中脂質などの数値が変化することがわかっています。

運動不足の解消は、病気になりにくい体を作るだけでなく、心のバランスも保ちます。

日頃から運動の大切さを意識し、自分のできるところから日々の生活に少しずつ取り入れていきましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2018年10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診
7 終日休診	8 体育の日	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診
14 終日休診	15	16	17	18 午後休診	19	20 午後休診
21 終日休診	22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診
28 終日休診	29	30	31			

2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
				1 午後休診	2	3 文化の日
4 終日休診	5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診
11 終日休診	12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診
18 当番医	19	20	21	22 午後休診	23 勤労感謝の日	24 午後休診
25 終日休診	26	27	28	29 午後休診	30	