

心のふれあい あたたかい医療を



あんべクリニックだより

Anbe Clinic News

院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)
診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-17:30	○	○	○	／	○	／

電話：025-782-5355

FAX：025-782-5357

編集/発行 医療法人社団 あんべクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



2015年5月19日で当クリニックは開業20周年を迎えます。

年月の速さを感じると共に、これからも理念のごとく皆様の心に寄り添うクリニックであるよう努力致します。皆様の身体の心配や悩みが軽減できるようお手伝いできれば幸いです。気軽に足を運び声をかけて下さい。また、何かお気付きの点、ご要望等がありましたら、ぜひお聞かせ下さい。ご意見をお待ちしております。

《くつがまいごになっています》

くつは同じ物、似た物が多くあります。その為、当院の玄関でのはき間違いが多く見受けられます。お手数とは思いますが「名前の記入」「はく前の確認」をお願いいたします。

この春、気持ちも新たに頑張ろうと意気込んでいる人が多いことでしょう。しかしこの季節、用心したいのが五月病です。予防法は、はりきり過ぎず、気楽に構えることが重要です。また、ストレスをためないことは、五月病に限らず大切なことです。自分なりのストレス解消法を見つけて、春を元気に過ごしましょう。

五月病って何だろう？



大学の新入生が5月の連休が明けたころから急に無気力になってしまう状態を五月病といいます。最近は新社会人や転職、部署を異動した人などにも多くみられ、オフィスも無関係ではありません。

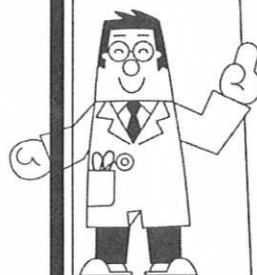
五月病は4月からの環境の変化に対する疲労や緊張が、いったん落ち着いた5月に緩み、ストレスとして一気に心や体の負担となっておこります。

抑うつ気分など精神的な症状が多く、疲れやすい、食欲減退など体にあらわれる症状も。悪化すると胃潰瘍や睡眠障害などを引き起こす場合があります。

☑ 五月病予備群チェック

- ☐ 春から生活環境が一変した
- ☐ どちらかといえば真面目、几帳面
- ☐ 内向的な性格だ
- ☐ 寝つきが悪く、熟睡できない
- ☐ 体がだるく、疲れやすい
- ☐ 頭痛、腹痛になりやすい
- ☐ やる気がでない
- ☐ 不安、焦燥感がある
- ☐ イライラしてしまう

チェックが
5つ以上なら
要注意！



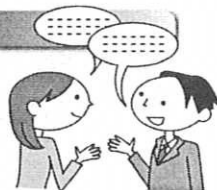
五月病を予防・解消しよう！



五月病を防ぐには、ストレスをためないことが第一。次の予防・解消法で心と体をすこやかに保ちましょう。

人に話す・相談する

人に話すだけで、ある程度心が楽になります。一人で抱え込まず、誰かに話したり、相談してみましょう。



「適度に」する

完璧にこなそうとすると、強いストレスが感じられます。何ごとにも完璧をめざすことはせず、肩の力を抜いて適度にこなす気持ちで。

体を動かす

好きなスポーツをしたり、ウォーキングなどもおすすめ。軽く汗を流す程度の適度な運動は、ストレス解消になります。

好きなことをする

好きなスポーツをしたり、ウォーキングなどもおすすめ。軽く汗を流す程度の適度な運動は、ストレス解消になります。





春です。❁❁❁ 体を動かしましょう!



風が暖かくなってきたら、外に出て体を思い切り動かしてみませんか? 道端の花や木々の緑に春を感じながらの運動で、きっと、体も心もリフレッシュされるはず。運動を生活に取り入れ健康な毎日を!

運動の第一歩は

歩く



こころから

江戸時代の人 は 1日30,000歩

江戸時代は、急ぎの用で馬や駕籠に乗らない限り、どこに行くにも徒歩。武士も町人も1日最低15Km(3万歩)は歩いたそうです。



現代人は 1日5,000~8,000歩

現代、最もよく歩いているのは車を利用しない外勤の人で、1日15,000歩余り。主婦や内勤のサラリーマンは約5,000歩程度です。健康づくりのために、楽しく歩きましょう。



あなたは大丈夫?

チェック!
Check!

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. 目的なく歩いたり、散歩したりするのは嫌い。 | ☐ Yes ☐ No |
| 2. すぐ「タクシー」と手をあげてしまう。 | ☐ Yes ☐ No |
| 3. 一度座ると、なかなか立てない。 | ☐ Yes ☐ No |
| 4. 電車やバスの空き席に突進する。 | ☐ Yes ☐ No |
| 5. 5分でも立っているのはいや。 | ☐ Yes ☐ No |
| 6. エスカレーターに乗るとき、どちらの足から出そうかと迷うことがある。 | ☐ Yes ☐ No |
| 7. 座っていても、すぐ机にもたれたり、寝ころんだりしたくなる。 | ☐ Yes ☐ No |
| 8. 少し長歩きすると帰宅後はぐったり。足の痛みもなかなかとれない。 | ☐ Yes ☐ No |
| 9. 歩道橋や階段を上がると胸がドキドキ。動悸がおさまりにくい。 | ☐ Yes ☐ No |
| 10. いくら寝ても寝たりない気がする。 | ☐ Yes ☐ No |



8つ以上該当する人は要注意。
意識して歩くようにしましょう。
3~7つの人も安心せずに、
積極的に歩きましょう。

**Yesが多い人は
要注意です。**

目的を明確に



「なぜ運動するのか」を意識しないとなかなか続けられません。目標をつくり目的を明確にします。

対策

- 将来の自分をイメージする
- 体脂肪率などの数値目標をつくる

自分改革を！

運動習慣の定着で

ぽ かぽか陽気に、やさしいそよ風。体を動かしたくなる季節の到来です。生活の中に運動を取り入れ、元気に春を過ごしましょう。

気軽に始める



まずは気軽に始めましょう。続けられなくても「ひと休みしている」とポジティブに考えます。

対策

- 「三日坊主」＝「一休み」で
- 「またやればいい」の気持ちを忘れずに

仲間と楽しむ



だれかと一緒に運動を楽しんだり、新しい仲間をつくる機会にしましょう。

対策

- だれかと一緒に始める
- 記録をつけてそれを話題にする

環境から変える



生活に運動を組み込み、「できない理由」が影響しない環境にしましょう。

対策

- 必ず階段を使う
- 通勤の際に1駅歩く
車を使わず自転車で行動

最初だけ我慢すればラクになる！

運動中はエネルギーをつくるために多くの酸素を必要とします。運動を始めた数分間は酸素の需要が供給を上回り、呼吸がふだんより速くなって「苦しい」と感じるようになります。これを「デッドポイント」といいます。その後、10分程度で酸素の需要と供給のバランスが調整され、すっとラクになる「セカンドウインド」の状態になります。無理をしないで自分のペースを保ちながら、セカンドウインドの状態までを目標に続けてみてください。

デッドポイント

酸素需要＞酸素供給

セカンドウインド

酸素需要＝酸素供給



〈マッスル金山の貯筋のススメ NO50〉

生涯健康指導士の更新のため東大校舎にて東京大学大学院教授石井直方先生の講習を受けてきました。（ボディービルダーでもあり、テレビにも沢山出演しています）改めて自分の考えを再確認させて頂いた感じがします。☆筋肉、筋トレは必要であるという話です。加齢に伴う筋肉のおとろえは、健康な一般成人（日本人）で20歳から50歳までに10%の筋肉量減少、50歳から80歳までに更に30~40%減少します。速筋線維は80歳までに断面積が30歳の50%に減少します。これらから転倒骨折が昨年12万人と増加しています。超高齢社会が進行している現在、健康寿命を延伸する必要があります。

- ①子供の頃から身体を動かす。（遊ぶ）
- ②種目が変わっても良いのでスポーツを継続する。
- ③気付いた時からでも遅くないので筋トレをする。

☆何故、筋肉が必要なのか？

- ①加齢に伴う筋萎縮（サルコペニア＝筋肉は使わないと細く弱くなる）は足・腰からなる。
- ②転倒の危険因子1番は筋力低下が理由である。
- ③筋量の低下は骨密度の低下にも関連する。
- ④大きな歩幅で歩く事は大切な事ですが、それを実践するためにも筋肉が必要です。
- ⑤筋トレによりイリシンが分泌され認知症を予防する。
- ⑥ロコモティブシンドロームの予防。
- ⑦筋肉を増やすとインスリン感受性が向上し糖尿病予防につながる。
- ⑧筋量が多い人は安静時代謝と脂肪燃焼率が高い。⇒太りにくい。

先日全日本ベンチプレス大会で80歳の男性が世界で初めて100kgを挙げました。彼60歳から健康のために筋トレを始めたそうです。

⑩いつでも、いくつになっても筋肉づくりはできます。

少しずつ負荷を足していくと筋肉の量は増えるそうですが、安全性を考えて低負荷でもロー（ゆっくり）動かす事で同様の効果を引き出せます。（血圧の上昇も穏やかです。）まずは図を参考にスロースクワットを実戦して下さい。

4秒かぞえながらおろし、4秒かぞえながら挙げます。

膝は伸ばしきりません。

5~10回を3セット、週に2回継続して下さい。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM【六日町 金山武志】 025(772)4608

あなたの 体力年齢は？



指先がどこまで届きますか 〈腹筋力測定〉

■ 測定方法

- 1 あおむけに寝て、ひざをできるだけ伸ばしたまま両足を高く上げ、両足のつま先をそろえます。
- 2 そのまま両手を上げ、両手の指先をそろえます。
- 3 反動を使わずに、背中を床から浮かすようにして腰を丸めます。
- 4 両手の指先で両足のつま先をさわれるかどうかを測定します。



腹筋 筋の力が弱まると姿勢が悪くなります。腹筋には、骨盤の下部を引き上げて、骨盤が前傾しすぎないようにする働きがあります。腹筋がしっかりと働かず、骨盤が前傾すると「反（そり腰）」になりやすくなり、この反り腰が腰痛の原因となる可能性が高いのです。腹筋を鍛えて腰痛を予防、改善しましょう。

■ 測定評価

● 背中が床からほとんど浮かない	⇒ 体力年齢 60 歳以上	☆
● ひざとつま先の間をさわれる	⇒ 体力年齢 40 ～ 50 歳台	☆☆
● つま先をさわれるが、反動がついてしまう	⇒ 体力年齢 20 ～ 30 歳台	☆☆☆
● 反動をつけずにつま先をさわれる	⇒ 体力年齢 スポーツマンレベル	☆☆☆☆

改善エクササイズ

腹筋力向上のトレーニングの代表は「クランチ」。その正しい方法をご紹介します。



- 1 あおむけに寝て、いすの上に両方のかかとを乗せます。
- 2 ひざが90度に曲がるくらいの位置に、寝る位置を調整します。
- 3 両腕を胸の前でクロスさせ、指先で肩に軽くふれます。
- 4 反動をつけずに、2秒かけて腰をできるだけ丸めるようにして背中を床から浮かし、その後2秒かけてゆっくりと背中を降ろします。
- 5 背中が床まで降ろしきらずに、少しだけ浮かしておくようにしましょう。

● この動作を連続で15回繰り返し、30秒ほど休憩して3セット繰り返します。動作中の呼吸は、背中を浮かすときに吐き、降ろすときに吸いましょう。また、頭が前に突っ込みすぎると首を痛めやすいので、目線は前方斜め上を見るようにして、頭を少し後ろに残しておくようなイメージで行いましょう。

● 腹筋のトレーニングは毎日行って構いませんが、体調次第で休むようにしましょう。無理をしないで3カ月ほど継続すると効果を感じられるでしょう。

What do you know?



新年度、新学期…。生活環境の変化が多い季節です。新しい環境でがんばろうと思っても、なじめず落ち着かない気持ちになったり、また無理に適応しようとして疲れ果ててしまったりすることもあります。新しい環境がストレスになり、疲れに結びついていないかどうか、チェックしてみましょう。



チェック 1 環境に変化はありましたか？

- ☐ 就職・異動・転勤など職場環境が変わった
- ☐ 引っ越し、家の新築など住環境が変わった
- ☐ 結婚、離婚、出産、家族の死亡など家庭環境に変化があった
- ☐ 仕事の内容が変わり、質・量に負担感がある
- ☐ 新しい環境で人間関係にトラブルがおこっている

ひとつでもあてはまる状況なら、新しい環境がストレスになっている可能性があります。
チェック2へ進んでください。

チェック 2 次の項目であてはまるものに☑をしてください。

- | | |
|---|---|
| ☐ 朝起きたとき疲労感がある | ☐ かぜをひきやすく、治りにくい |
| ☐ 食欲がない | ☐ からだがだるい |
| ☐ 寝つきが悪く、悪い夢をみたり、熟睡感がなくなった | ☐ イライラすることが多くなった |
| ☐ 便秘や下痢をしやすい | ☐ 変化がある前のほうがよかったと思う |
| ☐ 頭痛、肩こり・首の痛み、腰痛がひどくなった | ☐ 新たなことにチャレンジする気力がない |
| | ☐ 新しい環境のなかでくつろげない |
| | ☐ 以前に比べ、ミスが増えた |
| | ☐ たばこ、お酒の量が増えた |
| | ☐ 月曜日によく仕事を休む |
| | ☐ ひとりきりになりたいと思うことがよくある |



0～3個 青信号

新しい環境はそんなにストレスになっていないようです。ただし、無理に適応しようとするとうる疲れてきますので、趣味など以前から続けているものでリフレッシュできるとよいですね。

4～8個 黄信号

少しストレスになっているようです。ストレスの元は何かを慎重に見極め、新しい環境を居心地のよいものにするために、対処法を考えましょう。

9～15個 赤信号

相当なストレスになっているようです。まずは、ひと休みしてみてもいいでしょうか。休んでも好転しない場合は、ひとりで解決しようとせず、関係者や家族、専門家などに相談してみましょう。

*これは、ひとつの目安です。気になることがあれば、専門医を受診してください。





What do you know?



春はデトックスに最適

体内で処理しきれなかった老廃物や活性酸素、ストレスが蓄積されると、頭痛、肩こり、疲労やイライラ、免疫力の低下、老化の促進…と心身にさまざまな悪影響を及ぼします。さらに、私たちの周りには、大



心も体もスッキリ軽やかに！

デトックスして快適・新生活

春…。動物が冬眠から目覚めるように、私たち人間の体も活発に動き始めます。しかし、生活環境が変わる人も多く、緊張や不安から心身に不調をきたすことも…。こんなときこそ、心身をデトックス！ まずは、生活習慣から見直してみよう。

気汚染や食品添加物、残留農薬など多くの有害物質が存在し、知らぬ間に体の中に取り込まれています。

これらの毒素を体外へ排出する作用が「デトックス」です。暖かくなる春は新陳代謝が活発になるため、デトックスに最適な季節なのです。



便秘改善がデトックスの近道

体内にたまった毒素の75%は便から排出されます。最近是不規則な食生活や運動不足、ストレスから便秘に悩む人が増加しています。

まずは、生活のリズムを整えること。朝は太陽の光をしっかりと浴びて体内時計をリセットしましょう。朝食前に軽く体を動かすと、腸の動きが活発になり

ます。

食事は毎日同じ時間に、食物繊維や水分をたっぷりと。規則正しい生活は、便秘の解消のみならず、脳の神経伝達物質「セロトニン」の分泌もよくするため、「心のデトックス」にもつながります。

生活のリズムを整えるための

6カ条

- ① 早寝早起きをして、太陽の光を浴びる
- ② 栄養バランスのよい食事を、毎日決まった時間にとる
- ③ 規則正しい排便を心がける
- ④ 水分をたくさんとる
- ⑤ 適度な運動を習慣にする
- ⑥ 趣味や親しい人との交流など、ストレスを上手に解消する



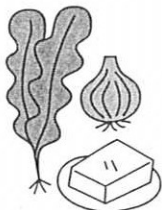
手軽にできるデトックス法

実践！

デトックスの方法はいろいろありますが、身近なことから始めてみましょう。日常を少し変えてみるだけで、効果が期待できます。

食事

新ゴボウ、アスパラガスなどの野菜類、大豆食品やグリーンピースといった豆類、果物、きのこ、海藻、玄米など、食物繊維を含む食品を多くとりましょう。解毒作用のあるニンニク、ショウガ、タマネギ、ワサビ、大根おろしも効果的。脂肪や塩分、甘いものは控えめに。



運動

ウォーキングや水泳などの有酸素運動がおすすめ。腹筋や背筋といった筋肉も強化すると、効果がアップします。時間がとれない人は、階段を使う、通勤時に1駅手前から歩く、買い物は徒歩で…など、日常生活の中に運動を取り入れましょう。



水

目安は1日2ℓ。消毒用の塩素を含む水道水は避け、ミネラルウォーターや浄水器を通した水がおすすめです。冷水よりも室温に近いほうが



春に多い... /

肩こり・腰痛

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

入学・就職・転勤など、春にはストレスによる体への負荷が大きくなります。こうしたストレスも、肩こり・腰痛などの原因になります。適度な運動は、血行が良くなり、こりや痛みの改善に効果的です。また、ときどきストレッチを行い、筋肉の緊張をほぐしましょう。

デスクワークの疲れを癒すストレッチ

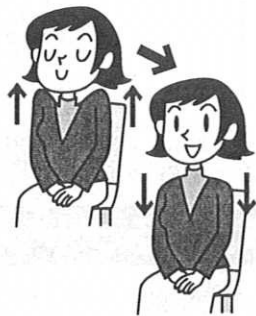
肩のストレッチ①

- ① 正面を向き、首を右に傾け、5秒ほどキープ。
- ② 左も同様に行う。
- ③ 正面を向き、首をゆっくり前に倒してキープ。気持ちよく伸びたと感じたら、ゆっくり元に戻す。
- ④ さらに、両手を頭の後ろに当て、押し出すように首を前に倒し、5秒ほどキープ。



肩のストレッチ②

- ① 背筋を伸ばしてイスに座り、両肩を上へ引き上げてすくめ、息をしたまま5秒ほどキープ。
- ② 肩をストンと落とす。



腰のストレッチ①

- ① イスに座り、上体をひねって両手でイスの背もたれをつかむ。
- ② さらに後ろを見るようにしてひねり、5秒ほどキープ。
- ③ 左右交互に3回ずつ行う。



腰のストレッチ②

- ① イスに浅く腰かけ、片方のひざを両手で抱える。
- ② できるだけ背筋を伸ばしたまま、脇の下までひざを引き寄せ、10秒ほどキープ。
- ③ 左右交互に3回ずつ行う。



筋肉痛や
肩こり・腰痛など
の緩和にも!

全身マッサージで リフレッシュ!

全身医療マッサージ「ロイヤルクラウン」は、脊椎を中心に首⇒背中⇒腰⇒大腿⇒ふくらはぎまで、全身を気持ちよくマッサージします。全身の血行が促進され、筋肉痛や足の疲れだけでなく、背中の痛みや腰の痛みなども楽になり、気分がスッキリするのが実感できます。ちょっと疲れたかな、と思ったら、早めのリフレッシュをおすすめします!

全身医療マッサージ 「ロイヤルクラウン」

