

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



秋 お元気ですか？

運動不足解消！



こまめに 10分多く歩こう！

秋は健康づくりのための運動に最適なシーズンです。そこで、おすすめしたいのが「ウォーキング」です。日本人の平均歩数は、男性7,139歩、女性6,257歩。国民健康づくり運動である第2次「健康日本21」(厚労省)の目標値は男性9,000歩、女性8,500歩(20~64歳)ですから、もう少し歩数を増やしたいところです。ふだんの生活に少し工夫をして、まずはいつもより10分多く歩いてみませんか？

プラス
こんな方法でムリなく+10分

- バスや電車はひとつ手前で降り、ひとつ先から乗る



- エレベーターではなく階段を利用する



- 用件があるときは自分で出向く



- 昼休みは少し遠くのお店でランチをとる



- 帰宅後や休日に家族で近所を散歩する



- 買い物は車を使わず徒歩で行く





スポーツの秋

運動不足度チェック

A 理想的な
運動習慣

B 日常生活の
活動量は
良好

C 運動不足
ボーダー
ライン

D 危険信号
点滅中！

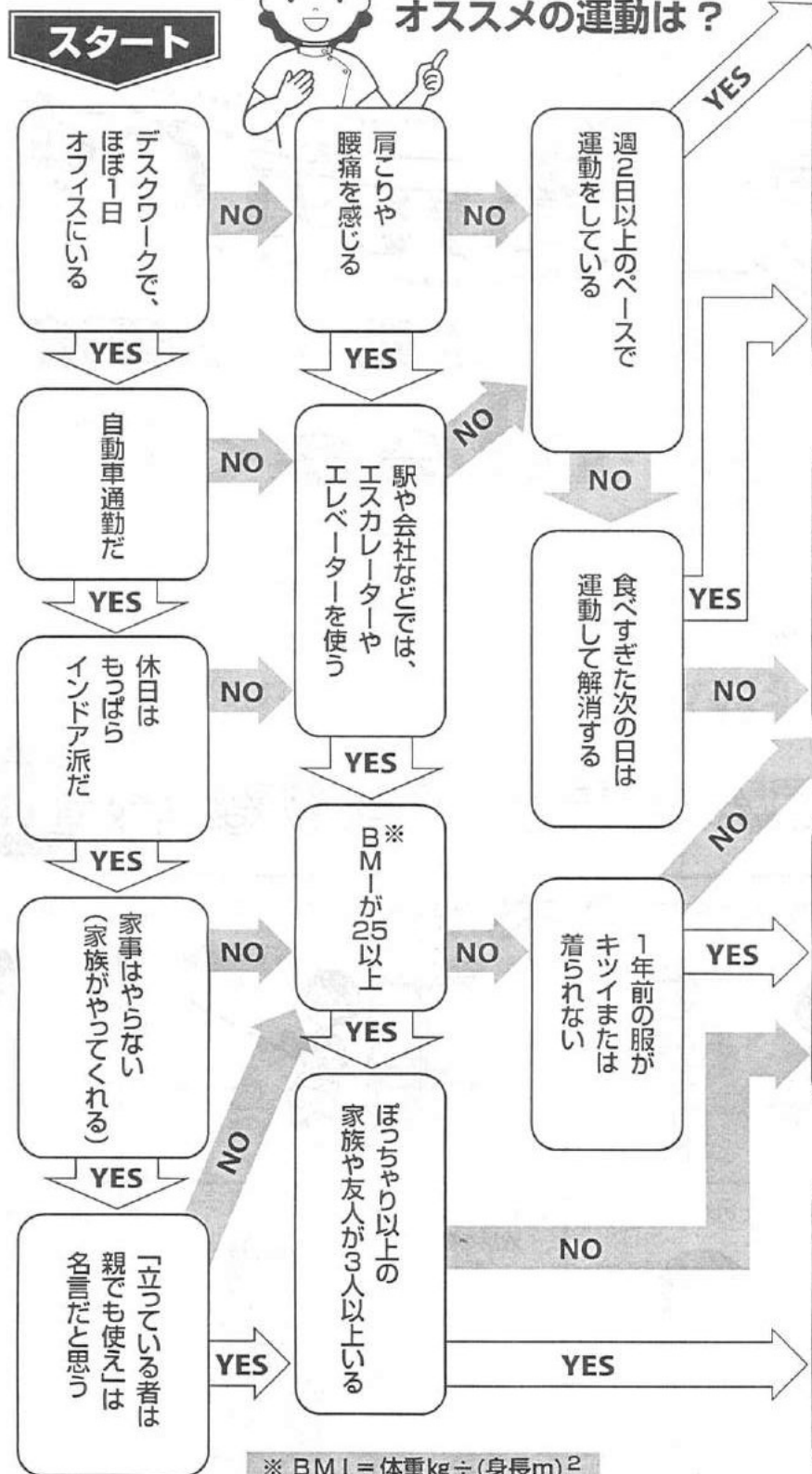
E 残念ながら
運動不足！

この秋、あなたに
オススメの運動は？



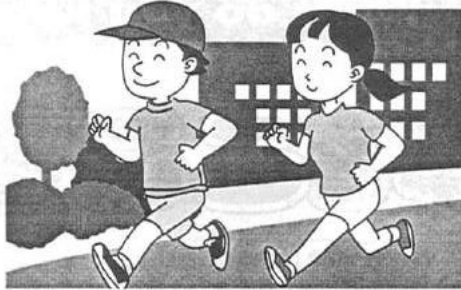
運動不足を解消しよう！

運動不足度別 オススメ運動



A 今回のペースで続けよう!

日常生活の活動量が多く、定期的に運動しているあなたは、理想的な運動習慣が身についています。このまま続けていくために、運動の前後にはウォームアップとクールダウンを忘れずに行い、けがや疲労を予防しましょう。



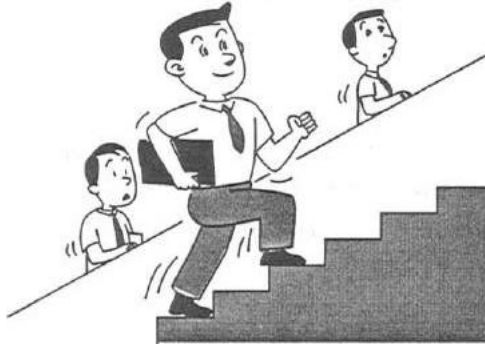
- 体力が十分ある
あなたに
オススメの運動



ランニング、サッカーや野球などのチームスポーツ、ダンス、ストレッチなど

B 運動を取り入れて、プラスαの健康を!

日常生活の活動量が多いあなたは、特別な運動をしなくても健康を維持できているようです。運動は体の健康だけでなく、心の健康にも役立ちます。楽しめる運動を取り入れて、プラスαの健康を手に入れましょう。



- 基礎体力がある
あなたに
オススメの運動



ウォーキング、ハイキング、水中エクササイズ、ジム通い、ダンスなど

C このままでは体力が落ちていく!

決して太ってはいないし、健診結果も特別悪いわけではない…。なのに、便秘、冷え、睡眠不足など、ちょっとした不調を感じやすくないですか? 日常生活でこまめに動くとともに、定期的に運動をしましょう。



- 体力が下降気味の
あなたに
オススメの運動



ウォーキング、水中エクササイズ、ストレッチ、ダンベル運動、ジム通い、ヨガなど

D 日常生活での活動量アップ+運動を!

年々太ってきていることに気づいていながら、こっそり目をそらしているあなた。たとえ体重は同じでも、筋肉が減って脂肪が増えている可能性があります。日常生活での活動量アップを心がけ、ぜひ運動も始めましょう。



- 基礎体力が衰え気味の
あなたに
オススメの運動



ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操、ストレッチ、ダンベル運動、ヨガなど

E ココロもメタボの可能性!?

はっきり言って「ズボラ」なタイプのあなた。危機感も足りないようです。日常生活で楽をしすぎないように注意し、休日は体を動かしてリフレッシュしましょう。



- 基礎体力に不安がある
あなたに
オススメの運動



散歩、窓や床の拭き掃除、サイクリング、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガなど

メンタル ケア 健康ナビ

What do you know?

体とこころの 疲れを解消しよう!



現 代人の3人に1人が慢性の疲労をかかえているといわれています。慢性の疲労とは、「6ヵ月以上疲労感が続き、一晩以上寝ても疲れがとれない」状態を指すもの。現代には過労働、睡眠不足、複雑な人間関係などさまざまな疲労の原因があふれています。それらが、私たちの体と心に負担となった結果が慢性の疲労として現れているのです。

疲労は、体と心の両面から起こることが考えられますが、体の疲労が積み重なることで、さまざまな体の不調が起こることを「累積疲労（蓄積疲労）」、心のストレスから体の不調

が出る「心身症」などと区別しています。

疲労が進むと、医療機関で検査をしても何の異常も見つからないため、ときには「怠け病」などといわれ、つらくてうつ病のような状態になる人もいます。

疲労は十分に休息し、適度な運動をするなど生活習慣を変えることで自己回復できます。また、疲れを蓄積しないためにも、上手に気分転換を図ることは必要です。

下のイラストを参考に、食事、運動、睡眠といった基本的な生活習慣を見直して、疲労を予防する工夫をしましょう。



疲労をためないためには？ 予防・解消のポイント

Point

※早く回復しようと「頑張り過ぎない」こと！ 毎日少しずつでも、継続して続けることが大切です。

* 仕事時間を工夫する

長時間の残業が続くようなら上司に相談を。昼食時は15分でもいいので体を休める。

* 「いまがすべてではない」という心の余裕をもつ

頑張りすぎない。「ほかにも道はあるさ」という柔軟な発想が大切。



* 昼は日光に当たり、夜は暗いところで寝る

睡眠のリズムを取り戻すことで自律神経が安定。



* 夕食は就寝の3時間前までに

睡眠に関係する成長ホルモンの分泌を促すために、寝る直前には食べない。



* 適度な運動を心がけよう

気持ちよく体を動かす時間を意識的にもつ。



* 偏頭痛や肩こりにはお風呂が効く

ぬるめのお風呂に最低でも20分はつかる。半身浴がお勧め。

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO52〉

2020年といえば東京オリンピックですが、翌2021年には世界マスターズ陸上大会が大阪で開催されます。なかなかMAXをお休みしてまで海外の大会に参加する事は難しいと思っていたので日本開催は本当にラッキーです。競技を続けて行く大きな目標になりました。

色々な国から、色々な年齢の人が集まります。お祭り気分の選手から、本気で世界記録をねらってくる人まで、それぞれの想いを胸に、それぞれの人生を背負って競技を行います。皆とても美しい姿に見えます。僕は53歳での参加です。後6年一生懸命、トレーニングしたいと思います。

先日、自分のミスで5kgのプレート（重り）を足の親指に落としてしまい、痛みと腫れ、内出血になってしまいました。すぐに圧迫（C）と冷却（I）をしました。営業終了、足を挙上（E）し休養（R）しました。これがケガのRICEです。皆さんも実践して下さい。

筋トレをしていて良かった事の1つに、ケガをした後の回復の早さがあげられます。日頃から負担をかけ、筋線維を壊し、血流を高め、栄養と休養をとって超回復する。更に慣れたら過負担をかけるを繰り返す事で、免疫力、修復力が高まるように適応しています。最近息の長い選手が増えているのも、筋トレと身体のケアを上手に行える人が増えた証だと思えます。

スポーツマスターズ大会には、その競技を全くやった事が無い人が、前日講習会で練習して翌日には試合という誰にでもチャンスがある、面白いシステムを導入しています。普通の人突然輝けるのです。失敗しても良いのです。誰も笑ったりしません。次の大会を楽しみにトレーニングすればいいのです。それが生きがいになれば最高です。100歳を過ぎて世界記録なんて夢のようです。生きているだけでも尊敬されるのに。2016年全日本マスターズ陸上大会が新潟のビックスワンで9月に開催されます。出場してもいいし、応援してもいいので沢山の人の人に参加して頂きたいです。

ケガをして1週間後にやり投げの大会に出場しました。前日にはあんべクリニックにてレントゲン撮って頂き骨は大丈夫ということで、多少の痛みは我慢して、安心して全力投球でした。（結果は45～49歳クラス2位、終わった後は美味しい食事をして、ゆっくりお風呂でマッサージ、次の日から軽いトレーニングの再開です。健康な身体に感謝しながら、これからも競技を頑張ります。少しでも皆さんに、この熱が伝わりますよう願っております。

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？



腕立ての姿勢から 〈胸部と体幹の筋力測定〉

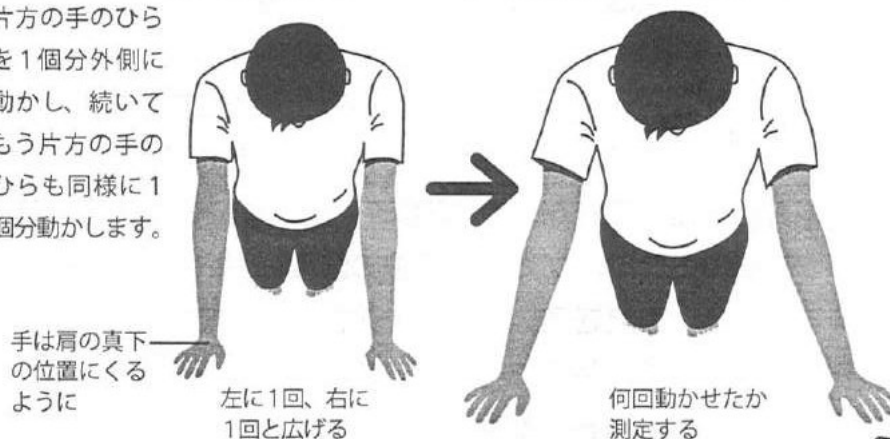
手をどこまで広げられますか

■測定方法

①両腕を肩幅程度に広げて床に手をつき、体を真っすぐに伸ばして、つま先と手だけで体を支えます。

②片方の手のひらを1個分外側に動かし、続いてもう片方の手のひらも同様に1個分動かします。

③②の位置からさらに外側に動かし、姿勢を崩さずに手のひらを何回動かしていったかを測定します。



この測定は主に胸部の筋力レベルを測るものですが、体幹の筋力測定も兼ねています。体幹がしっかりしていないと、この姿勢はすぐに崩れてしまいます。人が何かの動作で筋力を発揮するときには、体幹も同時に働いて力を発揮することがとても重要です。体

幹をしつかりと固定させて力が発揮できるようにすると、反そり腰などがおこりにくくなります。
*体幹：首の下から太ももの付け根までの胴体のこと。腹筋、背筋、胸やお尻の筋肉など、大きな筋肉が集まっている。

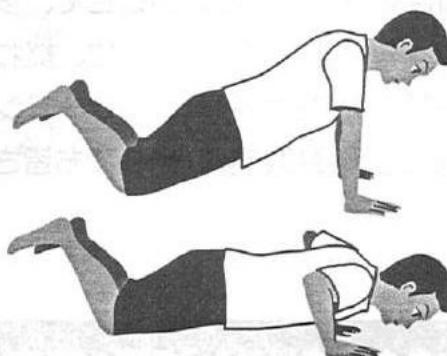
■測定評価

●最初の姿勢そのものできない	➡ 体力年齢	60 歳以上	☆
●片方を1回だけ広げられた	➡ 体力年齢	50 歳台	☆☆
●両方とも1回だけ広げられた	➡ 体力年齢	40 歳台	☆☆☆
●片方は2回、もう片方は1回だけ広げられた	➡ 体力年齢	30 歳台	☆☆☆☆
●両方とも2回以上広げられた	➡ 体力年齢	20 歳台	☆☆☆☆☆

改善エクササイズ

胸部と体幹のトレーニングの代表は「腕立て伏せ」です。正しい方法をご紹介します。

- ①両手を肩幅の1.5倍程度に広げて床につきます。
- ②床にひざをつき、ひざ下は浮かします。なるべくお尻が下がらず、上がらず、体が真っすぐになるように姿勢を維持して構えます(上のイラスト)。
- ③ひじを外側に押し出すように曲げて体を床に下ろしていきます。胸を床面すれすれまで下ろしたら、ゆっくりと元の位置まで体を押し上げます(下のイラスト)。
- ④下ろすのに4秒、上げるのに3秒程度の時間をかけると効果的です。



- この動作を10～20回繰り返し、30秒ほど休憩して再度10～20回繰り返します。
- つらいからといって手の幅を小さくしてしまうとまったく効果がありません。また、お尻が上がったり下がったりすると効果半減です。



下半身の筋力強化が、腰痛予防・改善に効果的!

体を動かして腰回りをほぐすとともに、
下半身を鍛えて腰への負担を和らげましょう!

多くの人が悩まされる腰痛。人によって痛みの程度はさまざまですが、デスクワークやパソコン、車の運転など、同じ姿勢を長時間続けることで起きる腰痛は、腹筋、背筋の疲労や筋力の低下、筋肉の柔軟性が失われたりすることが原因といわれています。

腰痛を予防・改善するためには、体を動かして腰回りを

ほぐし、血行を促進させて筋肉を柔軟にすることが大切です。また、下半身の筋力トレーニングを行うと大腰筋が強化され、腰にかかる負担を軽減することができます。

以下のエクササイズを生活に取り入れ、腰痛の予防・解消に努めましょう。また、仕事の合間にも行って、筋肉をリラックスさせるよう心がけましょう。



イスに浅く腰かけ、両手でイスの脇をつかみます。おなかを引き締め、足の付け根を意識しながらひざを上げます。その姿勢を15秒保ったあと、ゆっくりと下ろして反対側も行います。



イスに浅く腰かけたまま、片方のひざを伸ばします。腹筋を意識して引き締めながら、この姿勢を15秒キープします。反対側も行います。



足幅を腰幅くらいに開き、イスの背に両手を添えて立ちます。ゆっくりとおしりを突き出すようにしてひざをできるところまで深く曲げ、そしてまたゆっくりとひざを伸ばしながら元の姿勢に戻ります。



つま先を外に向けて足をハの字に開き、ゆっくりとひざをできるところまで曲げ、元に戻します。ひざを元に戻すときは、内ももを引き上げることをイメージしながら行いましょう。

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」

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!



2015 Autumn

秋の夜長に要注意!

季節の健康
topics

疲れ目を予防しよう!



「秋の夜長」ともいわれ、つい夜ふかしをしてしまいがちなこの季節。暗い照明の下で本を読んだりする機会が増えるため、目はとても疲れやすくなります。読書をするときの姿勢や環境、ふだんの生活などにも注意して、目の疲れを予防しましょう。



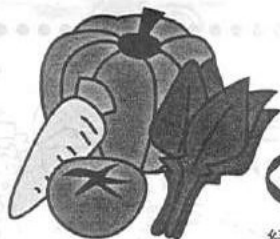
こんなことにも
気をつけよう



パソコンや
ゲームは休み休み



睡眠をしっかりとり



緑黄色野菜で
目の酸化を防ぐ

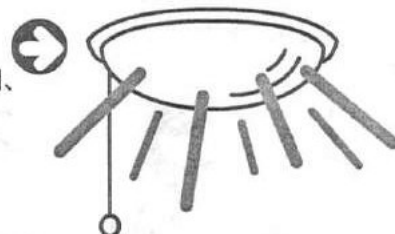


適度な運動で
ストレス発散



正しい読書の姿勢とは

部屋の照明と
手元の照明を併用、
明るさは
200ルクスが目安



本は目から
30 cm 離して



机と椅子の高さは
目が疲れにくいように調節



スタンドは利き手と
逆側の手前に置き、
光が直接目に入らな
いよう角度を調節



寝ころんでの
読書は
疲れ目のもと!

編集後記

秋は健康づくりには最適なシーズンです。スポーツや秋の味覚を楽しみながら、体だけでなく、心にもたくさんの栄養を与えてください。忙しい日常を離れて、一枚の絵に心をゆだねたり、コンサートに出掛けるのもいいですね。深まりゆく秋を楽しみながら、心身ともに健康な毎日でありますように...

