

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？



健康づくりの秋。レッツ、ウォーキング！

秋はウォーキングに最適のシーズンです。木々の彩りも鮮やかに姿が変化していきます。少し足をのばして紅葉ウォーキングをしてみませんか？

「最近、体力が落ちたなあ」、「おなかまわりが太ってきたなあ」と感じたことはありませんか？ この秋に健康や美容のために何か運動を始めたいと考えている人にオススメなのが、ウォーキングです。生活習慣病の予防・ダイエットには、激しい運動よりもウォーキングのような緩やかな有酸素運動を継続して行う方が効果的だといわれています。

【心持ち歩幅を広く、1日20～30分から】

それでは、実際にウォーキングをするにあたって、どのくらい歩くのがよいのでしょうか。1日に20～30分以上、

週3回歩くことで生活習慣病を予防できるといわれています。

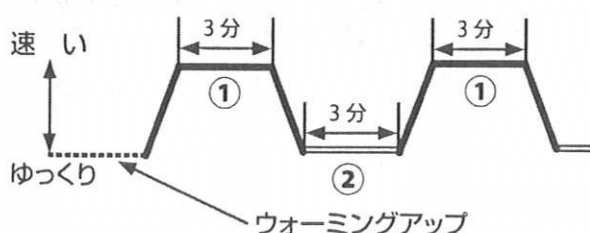
そのときに気をつけるのが、歩幅を広げて歩くことです。普段より少し大股で歩いてみましょう。そうすることで、普段使わない筋肉が刺激され消費カロリーもアップし、心肺機能の強化も図ることができるのです。腕を軽く振って腰を回転させるように意識すると、無理なく歩幅を広げることができます。

けがのリスクも低く、気軽に始めることができ、健康増進に効果のあるウォーキング。さあ、あなたも今日からその一歩を踏み出してみませんか？

普段の「歩き」をステップアップ

インターバル速歩とは…

- ①息があがる程度の速歩きを3分間
 - ②呼吸を整えてリフレッシュするようにゆっくり歩きを3分間
- この①②を交互に繰り返す運動です。



2

さらに効果をあげるなら
インターバル速歩

正しい姿勢

軽くあごを引き
20～30m先を見る
胸を張る
歩幅を少し広く
かかとから着地する



肩の力を抜く
背筋を伸ばす
肘は後ろに引くイメージ

1

効果的なウォーキングのために
姿勢を正して歩く

普段の歩く姿勢を意識してみよう。姿勢を整えるだけで使う筋肉が増え、全身運動の効果が高まります。



食欲の秋

栄養バランスチェックで

食生活改革！

食欲の秋！ バランスのとれた食生活は、健康管理の基本です。日頃の食生活で摂りすぎている栄養、逆に足りない栄養はありませんか？

毎日の食生活をチェックして、食欲の秋を機に「食生活改革」を始めましょう。

A 糖質チェック



- ☐ 1食を丼ものや麺類などの単品料理だけで済ませることが多い
- ☐ 主食がご飯1杯以上の食事が1日1回以上ある(大盛りも含む)
- ☐ 菓子パンをよく食べている
- ☐ 間食やつまみ食いをよくする
- ☐ 加糖の缶コーヒーやジュースなどをよく飲む

3つ以上当てはまる人は、**糖質を摂りすぎ**の可能性が！



ワンポイントアドバイス

野菜、海藻、きのこを使ってボリュームアップ！
主食や間食は控えめに

- 噛みごたえのある食材でボリュームを増やし、主食の食べすぎを抑えましょう。
- バランスよく食べて、間食は控えるようにしましょう。

B 脂質チェック



- ☐ 揚げものを1週間に3回以上食べている
- ☐ 和食より洋食や中華を選ぶことが多い
- ☐ カレーやパスタを2日に1回以上食べている
- ☐ ファストフードで食事を済ませることが多い
- ☐ クリーム系のスイーツをよく食べている

3つ以上当てはまる人は、**脂質を摂りすぎ**の可能性が！



ワンポイントアドバイス

茹でる、煮るなどの調理法を取り入れ、脂質の多いメニューは控えめに

- カレーやパスタソース、ファストフードは脂質が多いので、食べすぎに注意しましょう。
- 肉は脂の少ない部位を選ぶなど、食材の脂質にも気をつけましょう。

C 食物繊維チェック



- ☐ 1日に350g程度の野菜を食べている
- ☐ 主食は玄米などを摂るように心がけている
- ☐ 海藻類(海苔、わかめ、ひじきなど)を2日に1回は食べている
- ☐ きのこと類をよく食べている
- ☐ いも類や果物を1日1個程度食べている



当てはまる項目が2つ以下の人は、**食物繊維不足**の可能性が！



ワンポイントアドバイス

野菜を中心に、海藻、きのこ、いも類、果物をプラスしよう！

- ・野菜、海藻、きのこは食事の最初に食べると、食べすぎ防止に効果があります。
- ・いも類、果物は1日1個程度を目安に。食べすぎには気をつけましょう。

D ビタミンチェック



- ☐ 緑黄色野菜を毎日1皿程度食べている
- ☐ いも類や果物を1日1個程度食べている
- ☐ レバーや豚肉を食べるように心がけている
- ☐ 魚を2日に1回は食べている
- ☐ 卵を1日1個程度食べている



当てはまる項目が2つ以下の人は、**ビタミン不足**の可能性が！



ワンポイントアドバイス

野菜はたっぷりと、果物、肉、卵は適量を食べよう

- ・ビタミンには体の調子を整える働きがあります。
- ・野菜は種類を多く、たっぷり食べましょう。いも類や果物はビタミンCを補給できます。
- ・レバーや豚肉、卵もビタミンを含みます。適量を摂るようにしましょう。

E ミネラルチェック



- ☐ 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を毎日食べている
- ☐ 魚介類をよく食べている
- ☐ 小魚をよく食べている
- ☐ 海藻類をよく食べている
- ☐ レバーや牛肉を適度に食べている



当てはまる項目が2つ以下の人は、**ミネラル不足**の可能性が！



ワンポイントアドバイス

乳製品、貝類、小魚、レバーで、不足しがちなミネラルを摂ろう

- ・日本人に不足しがちなカルシウムは乳製品と小魚で、亜鉛はカキや牛肉で補給しましょう。
- ・女性に不足しがちな鉄分の補給には、貝類やレバー、海苔、ひじきがおすすです。

食生活改革Point



- ・1日350gの野菜を食べよう！
(そのうちの3分の1は緑黄色野菜を)
- ・海藻やきのこ、貝類も食べよう！
- ・果物、卵は1日1個を目安に、乳製品は毎日食べよう！(食べすぎに注意)
- ・主食や間食の食べすぎに気をつけよう！
- ・脂っこい料理は2日に1回以下に減らそう！



〈マッスル金山の貯筋のススめ NO56〉

“継続は力なり”

この言葉は頭で理解していても、なかなか実行出来ない事です。歯みがきのように意識しなくても出来るようになるには、子どもの頃にきちんと躰けられたり、怒られたりしながら身に付けていける環境が整っている途中で、磨かずに虫歯になり痛い思いをしたので修正した等の要素があって結果、習慣になります。リオオリンピック・パラリンピックで盛り上がった日本ですが、4年に1回に照準を合わせて結果を出す難しさ、オリンピックに出場する事の大変さをスポーツトレーナーの目から見て感じた大会になりました。

ずっと頑張ってきて、結果を残せるのはひと握りの選手達です。世界記録を持っていても国体選考にもれる事もあります。世界ランキングを見て絶対にメダルをとれる種目だってあります。それでもそれぞれが、人生をかけて挑戦する事に人間の美しさや尊厳を感じて感動するのだと思います。日本選手が沢山メダルを取れた要因に、一貫して指導者が同じだったり、環境が変わらなかつたりがあります。国の力を使って本気で取り組めば、日本人はとても優秀なので体力で劣っていても結果を出す事が可能なのです。彼らは小さい頃から卒業文集などに将来を予言するような事を書いています。その想いをずっと持ち続けた結果が実を結んでいるのでしょうね。

努力し続けたからといって成果の出ない事もあります。健康やスポーツなんかでも投資をして努力をして情報を集めても報われない時が出て来ます。今までやってきた経過を大切にしていける事に意味を見付けられる人が、その後も継続する事で運を引き寄せる確率を上げられ、人生においても成功して行くように思われます。

あんべクリニック様に続き、MAXトレーニングGYMも20周年を迎える事が出来そうです。こんなに続けられて感謝しかありません。“筋肉を付けると人は幸せになる”なんて信じて皆さんを指導してきました。誠意を持ってお話をすれば、皆さん変化して実感していきます。僕の力不足で結果の出なかった方々も何かつかんでくれたと思っています。

ちょっと振り返って下さい。自分がやってきて良かった事がありますよね。それを誰でもかまいませんので10人に伝えて下さい。上手く伝える為に工夫し、考えて下さい。これでお互いに生きた素晴らしい情報交換が出来た事になります。こうやって時代時代に口伝で伝わっていくと楽しい未来が待っていそうです。

継続していくと面白そうだと感じて頂けたら幸せです。

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



What do you know?



秋 かぜ には注意!!

秋にひくかぜの要因

内的要因

- ・夏バテなどで体力低下

- ↓
- ・免疫力が弱っている

外的要因

- ・気温の寒暖差
- ・空気の感想



知っておこう

秋にひくかぜの特徴

- ・喉が乾燥・いがいがして空咳がでる
- ・熱はさほど高くならない
- ・鼻水や鼻づまりは、あまりない

何日も寝込んでしまうような症状ではないので無理をしてしまうことが多く、治りにくい。



日中はまだまだ気温が高く朝晩は冷え込む秋。夏バテなどで下降気味の体力では、厳しい温度変化に体が上手く順応できず、かぜをひきやすい状態になります。秋こそかぜに要注意です。

STEP 1 理解

秋にひくかぜのメカニズム

季節の変わり目の秋にひきやすい風邪。急に流行するインフルエンザのような重い

症状にはならず、喉の乾燥による空咳やイガイガ感が現れます。風邪をひくほとんどの原因はウイルスによるもので、秋になり空気が乾いてくると、喉・鼻が乾燥してウイルスを排除する機能が低下。夏に体力が落ちてしまった上に気温の寒暖の差なども加わり、免疫力が弱まった状態では、体内に侵入したウイルスを排除することができません。こうした条件が重なる秋に、風邪をひきやすくなるのです。

STEP 2 確認

かぜの

予防法を知る

周りに風邪を引いた人が出てくると要注意。ウイルスを撃退するために毎日の習慣にしたい予防法を紹介します。

● 手洗いうがいをする

↓ 体についたウイルスを体内に入れない

● 部屋を適度な温度に保つ

↓ 湿度 50% 以上でウイルスの生存率は約 3%

● 体操は有酸素運動をする

↓ 血行が良くなって温まりやすい体になり、ウイルスを退治する白血球が活発に

● ビタミンAとCをとる

↓ Aは粘膜を、Cはからだの抵抗力を高める

かぜ Q & A

Q1 汗をかけば治る?

A ウイルスを抑制するために熱が出て汗をかきます。無理に汗をかいてもウイルス撃退にはなりません。

Q2 お風呂に入っても大丈夫?

A ひき始めて熱が38度くらいならばOK。40～41度のお湯にさっと入り、頭や体をすぐに乾かしましょう。

Q3 かぜ薬を飲むと治るの?

A かぜウイルスの特効薬はまだありません。頭痛や咳などの症状を抑えてからだの負担を軽くし、自分の治癒力でウイルスを撃退するというねらいがあるのです。



「風邪は万病の元」といわれるように、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。秋にひくかぜは比較的軽いため我慢してしまうケースが多く見られます。かぜは、ひきはじめるのが肝心です。健康管理に注意して、秋から冬に向けた健康づくりに努めましょう。

STEP 3 対策

かぜを

ひいてしまったら

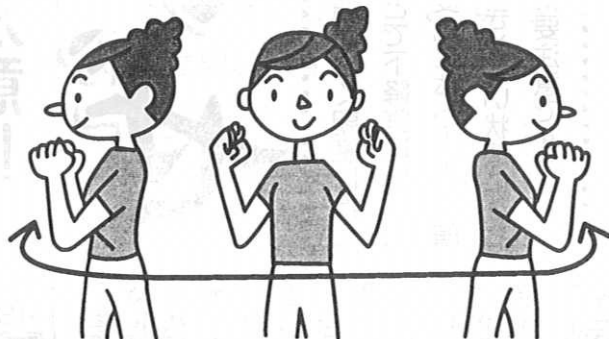
秋につきやすいお腹のぜい肉は、

「腹筋プチトレ」

プチトレ体操で
ウエストすっきり!



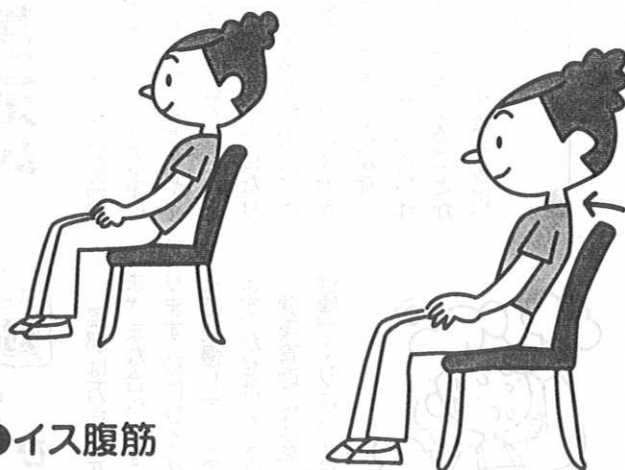
で解消!



●いやいや体操

上半身をしっかりひねって、腰まわりの筋肉を刺激。

30回を目安に行い、徐々に回数を増やしていきましょう。



●イス腹筋

イスに浅く腰かけて、手はひざの近くに置く。猫背になって背もたれに上半身を預けた状態から、背中を1cmほど浮かしたままで息を吐きながら約7秒静止。2～3回を目安にできる回数を。



●脚ふり体操

背もたれに手をあて、片脚を前後にふる。おしり、背中、お腹は軽く力を入れた状態をキープ。力が抜けていると、後ろにふるときに腰を痛めやすいので要注意。10回を目安に行い、もう片方の脚も同様に。

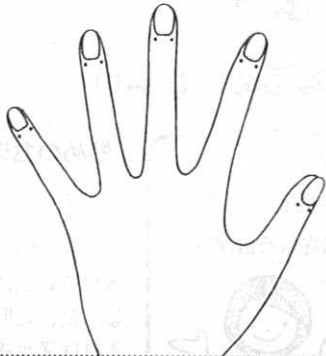
← 体の動き

免疫力がアップする 「爪もみ」

爪もみは自律神経のバランスを整えて、免疫力を高める健康法。血行もよくなるため、さまざまな不調を改善する効果も期待できます。いつでもどこでも簡単にできる爪もみを習慣にして、元気に秋を過ごしましょう。



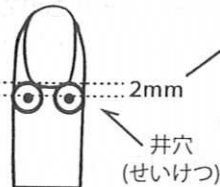
爪もみのやり方



爪もみは、両手の指すべてに行います。

◆ 刺激する場所

「井穴」のツボは、爪のはえぎわから2mmほど指のつけ根側にありますが、その付近を押せばOKです。



◆ 刺激のやり方

手指の井穴のツボを反対側の手の親指と人差し指ではさみ、約10秒ギュッと押す。刺激の強さはイタ気持ちいいくらいで。これを両手の指すべてに行います。

自律神経の乱れが 免疫力を低下させる

同じ環境にいても、カゼなどの感染症にかかる人とからない人がいます。この違いは免疫力の違い。免疫は体内に入ってきた細菌やウイルスなどの異物や、体内で発生したがん細胞などをやっつける体の防衛機能で、これによってさまざまな病気から身を守ることができます。

免疫は、ストレスや不規則な生活、生活習慣の乱れなどがあると自律神経のバランスが崩れて低下します。そのため、健康を維持するためには、日ごろから自律神経のバランスを崩さないようにすることが大切です。

「爪もみ」の効果

爪のはえぎわの両角には神経線維が密集する「井穴(せいけつ)」というツボがあり、東洋医学ではこのツボが自律神経を調節するポイントと考えられています。

爪もみは井穴を刺激する健康法で、ここを刺激すると自律神経に伝わりバランスが整います。それによって免疫力が高まり、血液の流れもよくなります。指先には毛細血管も密集しており、爪もみの刺激はこれらの血管の血流を促すポンプのような役目も果たします。1日2～3回を毎日続ければ、血行が良くなり不調改善に効果があるといわれています。

自律神経の
バランスを整え
イキイキ
健康に!

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。ローラーが身体の背面にある各疾患の「ツボ」に相当する部分を刺激して、自律神経系統の調整や椎間孔の圧迫障害を改善します。体の活力が増し、全身の機能回復促進、人体の自然治癒力が高まります。



秋の夜長をお風呂で...

2016 Autumn

季節の健康
topics

入浴をストレス解消タイムに

暑さも和らぎ、過ごしやすくなった今、夏の疲れが溜まった体を、お風呂でゆっくり癒しませんか？

湯船につかってリラックスしよう

入浴には、血行促進、疲労回復、リラックス効果がありますが、これは湯船につかってこそのもので、湯船につかることで血液の循環がよくなって疲労回復が早まり、副交感神経が刺激されることでリラックスにつながります。

副交感神経は、疲労回復や体をリラックスさせる自律神経のひとつです。ぬるめのお湯につかることで優位に働きますが、熱いお湯の場合は、反対に緊張をもたらす交感神経が働くため、つかる温度にも注意しましょう。

夜は“ぬるめ”がよい

ぬるめのお湯

38~40℃

副交感神経

疲労回復や体をリラックスさせる。夜の入浴に おすすめ。



目安の温度

刺激される自律神経

熱めのお湯

42℃以上

交感神経

体が活動的になる。朝、短時間入ればスッキリして効果的。



長くつかるなら半身浴を

副交感神経の働きを高めるためには、長くつかることも重要です。20~30分つかる場合には、体への負荷が少ない半身浴がおすすめです。ただし、入浴の前後には必ず水分補給を行いましょう。

注意

体調不良のときはやめましょう。心臓病や高血圧等の持病のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

半身浴のポイント

水分補給をこまめに行う

温度は38~40℃をキープする
(ときどき差し湯をする)

おへその上くらいがお湯につかるようにする

腕は浴そうの外に出しておく

20~30分を目安にする

上半身は冷やさない
(かけ湯や乾いたタオルをかける)

編集後記

「秋バテ」と呼ばれる体調不良が増えてきています。夏の疲れが回復しないうちに秋になり、朝晩の温度差が大きくなると体調を崩す人が増加します。これを「秋バテ」と呼びます。これから空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザのシーズンに突入します。疲れを感じたら、積極的に休養に努め、秋を健やかに過ごしましょう。

