



井上クリニック通信

2012 秋号
VOL.9

今回、第9号のクリニック通信では生活習慣病と運動療法についての情報をお届け致します。

【生活習慣病と運動療法】

「食欲の秋」秋は食べ物がおいしくなる季節です。しかし秋は気候も良く運動にも最適な季節です。今回は生活習慣病の運動療法についてご説明します。生活習慣病は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、不規則な生活リズムなどの生活の乱れが深く関係しています。運動不足も生活の乱れの一つです。生活習慣病の治療には、食事療法と共に運動療法も欠かせません。



【運動療法の効果】

運動療法の効果で特に重要なのは、運動がインスリンの働きを良くするということです。インスリンは、血糖を調整するホルモンです。それならば糖尿病には良い影響があるかもしれないが、他の生活習慣病には関係がないように思えますが、そうではありません。インスリンの働きを良くすることは、血糖のみならず血圧・脂質にも良い影響があります。おまな運動療法の効果を簡単にあげてみます。

● 血圧低下作用：適切な運動療法を10週間続けると、血圧が10〜20mmHg下がるといわれています。

● 糖尿病の改善：インスリンの働きが良くなり、血糖値が下がります。

● 脂質異常症の改善：中性脂肪を減らし、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を増やします。

● 肥満解消：消費エネルギーが増え、身体に溜まった余分な脂肪が燃焼されます。

● ストレス解消：気分がすっきりし、生活習慣病の大敵であるストレス解消につながります。



【おすすめできる運動、おすすめできない運動】

生活習慣病の運動療法には有酸素運動がおすすめです。有酸素運動とは筋肉に酸素を届けながら行う運動で、具体的にはウォーキング、水中歩行、サイクリング等です。生活習慣病の運動療法にはあまり強い運動は必要なく、安静時の脈拍の1.5倍程度になるぐらいの強さが適当とされています。

「楽な感じ」から「ややきつい」と感じる程度の運動です。「きつい」と感じる運動はやりすぎです。こうした運動を1日20分〜30分程度、週3〜4回ぐらい行えば良いのです。お勧めできない運動は、息を止めて一気に力を込めて行う運動（無酸素運動）です。筋力トレーニングや全力疾走、縄跳びなどがこれにあたり、このような運動は逆効果になりかねません。

「知っておきたい事」

運動療法は痩せるために行うものではありません。

体重に変化がなくても生活習慣病には十分効果があります。体重コントロールは主に食事療法の方が効果があります。また忙しくて運動する時間が取られない方は、たとえば通勤時に一駅歩く。エレベーターやエスカレーターを使わない。乗り物では座らないなどの習慣をつけていただくのも効果があります。しかし心筋梗塞や狭心症のある方など、運動療法が勧められない方もいらっしゃいます。詳しくはかかりつけ医にお聞きください。



いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、
平成24年11月10日
土曜日、午後2時半から
『家で行う健康体操』
～足腰の負担軽減のために～
を開催する予定です。



※いずれも食べすぎにはご注意ください

なんでも「りん」

瓜破周辺でもよく目にする『秋』の花と花言葉

☆キク…「高潔・清浄」

☆なでしこ…「純愛・才能・無邪気」

☆ふよう…「しとやかな恋人・繊細な美しさ」

安価で美味しく健康に良い『夏』が旬の食材

★にんじん…β-カロテン含有量が野菜の中で飛びぬけて多く老化防止に◎

★アマダイ…カルシウムが豊富でミネラルも含む

★ザクロ…疲労回復効果を持つクエン酸が豊富でカリウムも非常に多い。高血圧の予防改善◎

何でもご相談ください!



〒547-0027 大阪市平野区瓜破西2-7-49ニューロータスライ7F
医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801
井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802