

福島の 頼れるお医者さん

ひろさか内科クリニック
運動習慣支援室 佐久間貞典先生



平成11年国立鹿屋体育大学 修士課程修了。
心臓リハビリテーション指導士、健康運動指導士、福島県糖尿病療養指導士、介護福祉士、災害時運動支援指導員、保健体育科専修教員免許、日本糖尿病学会ガイドライン評価委員

☎024-962-0230

(受付順番専用電話☎024-983-0510)

〒郡山市富田町字中ノ目41

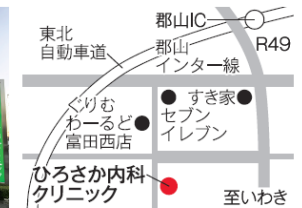
☎23台 <http://hirosakacmc.com/>

■診療時間/9:00~12:30、14:30~18:30

※各30分前に受付終了

■休診日/日曜日、毎週水・土曜日の午後

■診療科目/内科、循環器科、消化器科



テーマ

「習慣的な運動の効果」について

今回のテーマは運動です。コ

ロナ禍で定期的な運動習慣を持ち続けるのは難しいかと思いますが、皆さんはいかがですか？

日常生活で動くことも

効果が期待できます

厚生労働省は、国民向けの運動量の目標として「健康づくりのための身体活動基準2013」を提唱。『+10(プラステン)今より10分多く体を動かそう』をメインメッセージに、具体的な日々の身体活動の基準を定めています。身体活動とは、散歩やスポーツのような運動のみならず、掃除・洗濯・買い物なども含めた日々の生活の中で行う活動全般を指しています。そのため、家事も運動の一環として捉える事ができます。

『+10』によって、死亡リスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、ガン発症を3.2%、



『こころ』の利用は1回350円。心臓リハビリテーションの保険対象者は、医療保険適用

ロコモティブシンドローム

(筋肉や関節のトラブルによって介護が必要になるリスクがある状態)・認知症の発症を8.8%低下させる効果や、1年間で1.5から2kgの減量効果を期待できることが分かりました。その他、フレイル(虚弱により、健康な状態と要介護状態の間)の状態、身体的機能や認知機能の低下が見られること)も、身体活動を増やすことで、悪化を防げる可能性があります(詳細は厚生労働省HPを参照)。

運動習慣支援室『こころ』

「なかなか1人では運動できない」「何をやっていいかわからない」、そんな方々をサポートするため、当院では運動習慣支援室『こころ』を設置。心臓病の患者様をはじめ、生活習慣病やアスリートの方まで幅広くご利用いただけます。

支援室での運動は基本的には集団指導ですが、専属のトレーナーが、個人の病状・体力・体調・目的に合わせたパーソナルメニューを毎回提案しております。体組成測定器(Body 430)にて、体内の筋肉量、体脂肪量、水分量などが測定でき、運動習慣の効果を評価することも可能です。

学校や市町村などへの出張指導も行なっておりますので、身体活動も含めた運動習慣について、お気軽にご相談ください。