

# Concerto No.61

医療法人 医徳会 真壁病院 法人広報 コンチェルト 第61号 平成16年09月発行

## 健康メモ 第23回

今回は、「スポーツの秋」にちなんで、9月9日に開催された第32回いきいき健康講座の要旨を健康メモとして掲載いたします。

### 日常の運動と健康について

白百合女子大学教授 石出 信正 先生



厚生労働省で提唱した「健康21」では、成人男性は1日9,200歩、女性は8,300歩歩くことを薦めている。大体1,000歩で10分、700~800mの目安となる。但し高齢者では男性6700歩、女性5900歩で十分であり、平均すると男性は1日5,400歩、女性4,600歩くらい歩いているので、あと1,000歩(10分)多く歩けば達成できる目標である。散歩、買い物など積極的に外に出よう。

### 定期的な運動は身体にどんなに良い影響を与えるか

①心臓血管系と呼吸器系の機能を良くする、②冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞)の危険因子を減らす(高血圧、肥満、糖尿病や高脂血症の改善)、③死亡率や病気に罹る率を減らす、④不安や抑うつを減らす、⑤健全感が高まる、⑥仕事やスポーツの能力を高める、⑦体の動きが良くなり事故からの回避能力が向上する。



### 健康な運動とは

筋肉を動かすためには、肺から取り入れた酸素を心臓・血流を介して筋肉に届け、筋肉内のミトコンドリアでエネルギーを作り出さなければならない。逆に筋肉でたまった炭酸ガスを肺まで運んで体外に出している。この過程がうまく連携して、十分な酸素が供給される運動状態が**有酸素運動**と呼ばれ、健康な運動とされる。酸素の供給よりも炭酸ガスの産生が多い運動が**無酸素運動**

(400m走、重量挙げなど)で健康に悪い。有酸素運動の目安は、「おしゃべり歩き」が出来る程度の運動であり、息が切れて話も出来ない状態は無酸素運動である。

### 安全な運動のために

運動が健康に良いことは実証されているが、その反面無理な運動が死につながることもある。心筋梗塞の発生は早朝と夕方に多く、これらの時間帯での運動には十分に注意しなければならない。安全な運動のためには、①健康チェックを受ける、②無理はしない(有酸素運動の範囲で行う)、③生活習慣にする(運動を楽しむにする)、④水分の補給を十分にする、⑤ゆっくり始め、ゆっくり止める(ウォームアップとクールダウン)。



## Information

### いきいき健康講座 第33回

10.13 開催!

「バリアフリーは  
段差をなくすことだけではありません」  
～ 医師の視点から見たバリアフリー住宅～

- ・講師 浜田幸男 先生 (浜田A&Bクリニック院長)
- ・日時 10月13日(水)
- ・入場開始 午後6時～ ・講演 午後6時30分～
- ・場所 矢本町コミュニティーセンター

入場無料!

### 浜田幸男 先生プロフィール

昭和23年福島県生まれ。東北大学医学部卒。東北大学医学部付属病院心臓血管外科で研さんを積み、仙台オープン病院循環器外科、国保川崎病院副院長を経て、現在名取市「浜田A&Bクリニック」院長。

## インフルエンザ予防接種について

今年もインフルエンザの季節がやってきました。当院では、**10月より、予防接種の予約を受付いたします。**数に限りがございますので、ご希望の方はお早めに医事課窓口にてご予約下さい。(予防接種の開始は11月からです。)



- \*\*\*\*\*金 額\*\*\*\*\*
- 大人1回接種2000円
  - 子供2回接種  
1回目1500円  
2回目1000円

## 職員紹介 第39回

さとうしずえ  
看護部 3階病棟 副主任 佐藤 静江



こんにちは。山奥から海辺の町矢本町へ嫁ぎ真壁病院へ勤務して16年になります。まさしく生きた化石?! 古株的存在になりつつある事を実感しているこのごろです。看護師として嫁母として毎日せわしく過ごしています。患者様はもちろん家族の方にも「真壁さんに来て良かった」と思っていただけ様、スタッフ一同がんばっていますので何か御意見等ありましたら、慌ただしく動き回っていますが、お気軽に声をかけて下さい。

### ●プロフィール

- |         |        |        |             |
|---------|--------|--------|-------------|
| ○入社     | 平成元年   | ○趣味    | 音楽を聴く事、スキー  |
| ○出身地    | 黒川郡大郷町 | ○私の健康法 | 短時間で深い睡眠を取る |
| ○尊敬する人物 | 両親     | ○好きな言葉 | 継続は力なり      |

\*皆様のご意見、ご感想、ご要望など、お待ちしております。また、待合室にこれまでの広報誌をファイルしてあります。バックナンバーを希望の方、ご意見等、医事課までお気軽に声をお掛け下さい。