

○ 世界糖尿病デー ～イベント開催のお知らせ～

11月14日は「世界糖尿病デー」です。また11月14日を含む1週間前後を「糖尿病週間」とし、世界各地で糖尿病の予防・治療・療養を喚起する目的でさまざまな啓発運動が行われています。当院でも下記のとおりイベントを開催いたしますので、ご自身やご家族の健康に目を向けるきっかけづくりに是非ご来場ください。

■ 世界糖尿病デー イベント

- 日程：11月13日(月)10:00～13:00
- 場所：亀田クリニック1階ロビー
- 内容：血糖測定、食事相談、お薬相談、体力チェック、歯周病講義、歯の相談、患者会活動紹介など



ブルーサークルランチ
写真は昨年イベントのものです

■ 糖尿病週間 期間限定/低糖質のヘルシーメニュー

- 「ブルーサークルランチ」をレストラン亀楽亭で提供
- ・期間：11月6日(月)～11月15日(水)の10日間
- ・場所：Kタワー13階 レストラン亀楽亭
- ⇒1,400円(飲み物・デザート付)/1日限定20食

今年のブルーサークルランチは、栄養豊富な大豆製品を使ったメニューです。自宅で手軽に作れるレシピをテーマに当院の管理栄養士が献立を作成しました。



大豆は『畑の肉』とも呼ばれるほど、植物性の良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。大豆たんぱく質には中性脂肪やコレステロールを下げる効果があり、大豆オリゴ糖、食物繊維により便秘改善、生活習慣病の予防効果も期待できます。

まずは自分に必要な摂取栄養量を守り、3食バランス良く規則正しく食べることが大切です。その中で、積極的に大豆製品や野菜(食物繊維)を摂取していくことで、身体の調子を整え、生活習慣病の予防にもつながります。今後の食生活の参考にもなると思います。皆様、是非ご賞味ください。

インフルエンザ予防接種 予約受付中

毎年、冬から春はインフルエンザの流行シーズンです。流行前に予防接種を受けることで、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。当院の接種期間は、【10月23日(月)～12月27日(水)まで】となります。お早めにお申し込みください。

予約センター：04-7099-1111

(8:00～17:00/日曜・祝日除く)



便失禁に対する無料電話相談

便失禁でお悩みの方に治療法を含む適切な情報を提供する目的で、毎月専門医等による無料電話相談を実施しています。

■日時：10月25日(水)、11月8日(水)、22日(水)
14:00～16:00

■電話番号：04-7099-1206(直通)

■対応者：角田明良医師、高橋知子医師
皮膚・排泄ケア認定看護師

停電のお知らせ

高圧電気設備定期点検のため、下記日程で停電が発生します。停電時はエレベーターが使用できませんので、ご注意ください。また各店舗の営業態勢も変わりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■11月4日(土)9:00～12:00 B棟が停電します

■11月4日(土)13:30～16:30 A棟・L棟が停電します
「ローソン」(通常営業)、「ミコミコ」(休業)

■11月5日(日)13:30～16:30 S棟が停電します

「ラ・プラーージュ」(9:00～13:00で営業)

*Kタワー5階美容室(13:00から休業)

「ランドリー」(7:00～12:00で営業)

■11月11日(土)13:30～16:30 Kタワーが停電します

「亀楽亭」(11:00～13:00/17:30～20:30で営業)

「デリカ」(11:00～13:00で営業)

「タリーズコーヒー」(7:30～12:30で営業)

「介護ショールーム・パオラ」(9:00～13:00で営業)

「亀田ホームケアサービス事務所」(通常営業)

「亀田ホームケアサービス居宅介護支援事業所」(通常営業)

「5階美容室」(13:00以降はラ・プラーージュ対応)

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



亀田スポーツ医学センター 宮本瑠美

第3話

自分の脚力レベルに合わせた運動をしよう② —スクワット&ウォーキング編—

今回は、筋力が低い方も安全にできる“簡単ごろ寝筋トレ”をご紹介します。今回は、前回よりも運動強度を上げたレベルアップバージョンをご紹介します！

まず、片脚で40cmの高さ(一般的な椅子)から立ち上がれるかをチェックしてみましょう。片脚で痛みなく立ち上がることができた方は、今回ご紹介する荷重をかけた状態の運動を安全に行うことができます。(詳しくは第1回を参照) また、片脚で立ち上がることができた方の筋力を向上させるためには、荷重をかけた状態の運動が必要となります。そのための運動として、最も手軽で行いやすい運動は、多くの方がご存知の筋トレであるスクワットです！ 一口にスクワットといっても、実際は数十種類あります。そこで、今回はその中から安全に下肢全体を万遍なく鍛えることができる2種類をご紹介します。ただし、スクワットは間違った方法で行うと筋肉を鍛えるつもりが、関節を痛めてしまう恐れがあります。3つのポイントを押さえて取り組んでくださいね。

さらに、筋トレだけではなく、全身運動の代表である

ウォーキングも行ってみましょう！ ウォーキングは、有酸素性運動と呼ばれ生活習慣病の予防や改善に効果を発揮します。有酸素性運動には、水中運動や自転車漕ぎ、ジョギングなども含まれます。片脚40cmができなかった方は、ウォーキングよりも水中運動や自転車漕ぎがおすすめです。また、片脚30cm(ベンチくらい)ができる方は、ジョギングにも耐えられる筋力があるといえます。

ウォーキングは、ただ歩いているだけではまったく意味がありません。ウォーキングの効果をUPさせるためには、次の2つのポイントを押さえましょう。

1つ目は強度(強さ)、2つ目はフォームです。まず、1つ目の強度を確認するには、脈拍を使用します。しかし、脈拍は慣れないと計測が難しく、体調によって変化します。そこで、自覚的運動強度として「ややきつい」と感じる強度でウォーキングを行いましょう。「ややきつい」は別名「ニコニコペース」と呼ばれ、じわっ〜と汗が出てきて、会話はできるが、歌を歌うと息が上がり歌えない強度を示します。つまり、会話もできないようだ「きつい」といえ、歌を歌えるようだ「楽」といえます。この「ややきつい」が“ミソ”なのです。

2つ目のポイントはフォームです。「ややきつい」強度で歩くためには、正しいフォームが必要です。正しいフォームは、楽に歩幅を広げることができるので、強度をコントロールすることができます。反対に正しくないフォームは、体のどこかに無理をかけて強度を上げようとしてしまい、ふくらはぎがパンパンにはってしまうなどの弊害がでてきます。図のポイントを参考に、効果的なウォーキングにチャレンジしてみてください！

スクワットの3つのポイント!!

- ①膝とつま先は同じ向きにする。(やや外向き)
- ②つま先よりも膝を前に出さない。(股関節を後ろに引くように)
- ③背中を丸めない。(お腹に力を入れる)



枕や座布団を潰しながらお尻を後ろへ突き出すように！

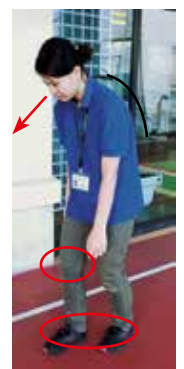


重心を真下に落とすように！

ウォーキングのポイント



- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 背筋 | 見えない紐で引っ張られるようにシャキッと |
| 目 | ○ 10mくらい先を見る
× 足元を見る |
| 肩 | ○ 胸を開いて美しく
× 猫背でトボトボ |
| 肘 | ○ 軽く曲げて軽やかにふる
× ほとんどふらない |
| お腹 | ○ しっかり腹圧を保つ
× 腹圧ゼロでフニャフニャ |
| 股関節 | ○ しっかり蹴り出す
× 小股 |
| 膝 | ○ 前脚の設置時はしっかり伸ばして
× 前脚をまげたまま接地 |
| 足 | ○ 踵から接地ししっかり蹴り出す
× パタパタと地面をすって歩く |



医師紹介 さいとう あゆみ 齋藤 亜由美 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①腫瘍内科
- ②腫瘍内科
- ③読書
- ④少しでもお力添えできるよう努力します。よろしくお祈いします。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>