

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

ウォーキングのススメ

気候も涼しくなり、食欲の秋ですね。これから冬に向けて、クリスマスや忘年会、お正月などが続き、体重や体調管理に頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。

気軽にできてお金がかからない運動といえばウォーキングです。今回はウォーキングの効果、正しい歩き方についてお伝えします。

習慣的なウォーキングの効果

1. 肥満の解消

ウォーキングは、酸素を体に取り入れながら行う「有酸素運動」です。長く続ければ続けるほど、体の中の脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。習慣的に運動すると代謝が上がります。肥満解消や予防につながります。

2. 高血圧の改善

歩くことで血圧を下げる物質が増加し、高血圧を改善します。

3. 糖尿病の改善

歩くことで血中のブドウ糖を利用し、血糖値を下げる効果があります。

4. 骨が強くなる

歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にも良いとされています。また、太陽の光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。

5. 認知症の予防

歩くことで、脳の血流を良くするホルモンが分泌することが分かっています。脳の血流がよくなることで、認知症の予防にもつながると考えられています。

正しいウォーキング方法



あごを引き、視線は前の方へ。

ひじは軽く曲げ、腕を大きく振る。

おなかを締めて、軽く胸を張る。

歩幅はなるべく大きく。着地はかかとから。

ウォーキングの注意点

- ・体調や体力に合わせて、マイペースで行いましょう。
- ・あまり距離や時間にこだわり過ぎないようにしましょう。
- ・ウォーキングの前後に、ストレッチやウォーミングアップをしましょう。
- ・適度な水分補給を心掛けましょう。
- ・持病のある人は主治医と相談し、無理のないようにしましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限ります) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

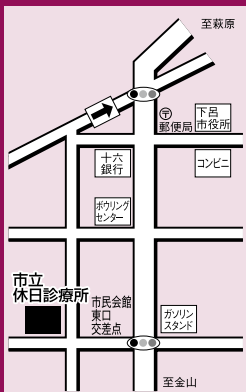
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

10・11月の担当医

10月		11月	
6日(日)	今井直人(花田医院)	24日(日)	中田宗彦(中田医院)
13日(日)	中田宗彦(中田医院)	23日(土)	小池利幸(小池医院)
14日(月)	阿部親司(阿部医院)	17日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
20日(日)	小林源博(はやし整形外科)	10日(日)	大塚正議(森塚耳鼻咽喉科)
27日(日)	大林秀成(萩原北醫院)	4日(月)	近藤史郎(近藤医院)
3日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	3日(日)	近藤史郎(近藤医院)

※一部は10・11月の担当医が不在の場合、お電話ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

10月17日から10月23日は
「薬と健康の週間」です

病気やけがを治すのに役立つ「薬」。しかし、正しく使わなければ思わぬ副作用を引き起こすこともあります。次の事項を参考に、薬は正しく使いましょう。薬について気になることがあれば、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。



1. 薬の説明書をよく読みましょう
2. 薬の飲み方に注意しましょう
ポイント1 薬を飲むタイミングを守りましょう。
ポイント2 薬を飲む量や期間を守りましょう。
ポイント3 薬の飲み合わせに気を付けましょう。
3. 薬は正しく保管しましょう
ポイント1 湿気、日光、高温を避けて保管
ポイント2 子どもの手の届かないところに保管
4. お薬手帳を活用しましょう
ポイント 「お薬手帳」は、あなたが使っているすべての薬を記録するためのものです。医療

5. 薬を飲み忘れたときは・・・
・ 2回分をまとめて飲んではいけません。
・ 薬を受け取るときに、薬を飲み忘れたときの対応方法を、専門家に聞いておきましょう。
出典:おくすりe情報(厚生労働省)

がん検診を受けましょう

がんは、下呂市の死亡原因の第1位です。喫煙や食生活、運動などの生活習慣を改善することで、発がんリスクを下げることができますが、リスクを

ゼロにすることはできません。そこで重要になるのが、がん検診です。がんは、進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。自分自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受診しましょう。
市では、3月までがん検診(胃・大腸・肺・子宮頸・乳・前立腺)を実施していますので、まだ申し込みをしていない人は健康医療課までご連絡ください。

つくろう 明るい社会 明るい家庭
なくそう 覚醒剤、大麻の乱用
麻薬・覚醒剤乱用防止運動
(10月1日～11月30日)

from doctor フロム・ドクター

特に思い当たることがないのに朝起きたら肩が痛くて髪の毛をさわれない(結髪障害)、帯が結ばない(結帯障害)、夜間痛みで眠れないなどの症状を引き起こす五十肩は、中高年に多く老化に伴う炎症が原因とされています。肩関節は動く範囲が広く、そのために関節包や多くの筋肉の腱を支えられています。関節包や腱には広い範囲の動きに伴う負担が繰り返しかかっています。が、老化が進むとこれらの組織がだんだんと硬くなっていきます。こうした老化と酷使の影響によって組織が疲労して脆くなり、ちょっとした力が加わるだけで傷ついたり、ちょっとした力が加わるだけで傷ついたり、炎症を引き起こすのです。肩の動かす方向によって使われる筋肉の腱や関節包が痛む、これがいわゆる五十肩(肩関節周囲炎)と言われるものです。

痛みの強い急性期の数日間は安静を心がけ、痛みを伴うような運動は控えます。飲み薬や貼り薬などの消炎鎮痛剤の使用も効果的です。夜間は肩が冷えないようにしましょう。ただし、急性期で冷やしたほうが痛みが和らいだり、薬と感ずる場合は、水嚢で気持ちの良い程度に冷やすのもよいでしょう。着脱しやすい衣類を選ぶことも大切です。痛みの強い場合など医師の診断、治療が必要なこともあります。
急性期を過ぎると痛みは軽くなりある程度動かせるようになりますが、安静にしていたために関節の動く範囲が狭まっています(可動域制限=拘縮)。運動時の痛みや可動域制限は程度の差こそあれいつかは回復しますが、それまでは日常生活を大きく制限するものです。早期に回復させるため

肩の痛み(五十肩)

にも慢性期ばかりでなく急性期にも関節がある程度動かしておくことが必要です。まず、急性期の肩回りのストレッチについて紹介します。ストレッチは運動とは違いますが、痛みを我慢して動かすのではなく、痛みが来ないようにゆっくりと力を入れないで関節の動く範囲を広げてやるのが目的です。

痛みが強い時ほど「ゆっく」と「滑らせるように」「力を入れないで」「伸ばすことを意識しながら」「頭は床につけたまま(頭を上げると肩に力が入ってしまいます)」「朝、夕一回ずつ行います。急性期ばかりでなく慢性期や肩関節痛予防のためのストレッチとしても効果的です。

下呂市立金山病院整形外科

顧問 古田智彦



①床に仰向けに寝ます。できるだけ枕はしないで。頭は床につけたまま。胸の上で手を組みます。



②脇を開いて組んだ手を顔から頭へと進め頭の上に置きます。痛みのある肩は力を抜いて、痛くないほうの手で引き揚げながらゆっくりと進めます。この時頭は床につけたままとします。



③腕をゆっくりと開いて肘が床に着くようにして、一分間我慢します。同じようにしてゆっくり胸の位置まで戻ります。