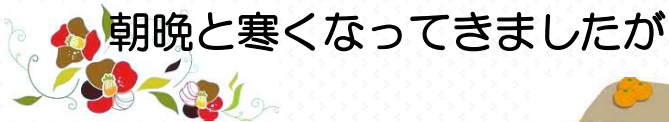


早期発見・治療から予防の時代へ...

サンライズ通信

秋・冬季号



朝晩と寒くなってきましたが

いかがお過ごしでしょうか。



今年の夏は暑く天候不良が続いたので、体力低下や食欲不振など、夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか。秋口になってから、疲れが出はじめ、体のだるさが取れず、疲労感や体の不調として現れてきます。最近これを「秋バテ」というようになってきました。

秋は、朝晩と日中の温度差が激しいため、風邪を引きやすく、体調を崩してしまうことがあります。夏の暑さを引きずったまま、薄着や冷たいものを取り過ぎていると、夏バテ解消どころか、余計に体調を崩してしまい「秋バテ」になってしまいます。体調管理には充分注意しましょう。また、冬場の健康対策としては、インフルエンザウイルスや、感染性胃腸炎をおこすノロウイルス・ロタウイルス等の感染予防が大切になります。インフルエンザに対しては、外出先から帰宅した時のうがい・手洗いの励行、十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけることなどが大切です。感染性胃腸炎に対しては、調理や食事の前には充分に手を洗い、牡蠣等の二枚貝の調理時には、貝の中心部まで充分に加熱することが重要です。以上のことなどに注意して、これからの寒い季節を元氣にお過ごしください。

サンライズ健康管理クリニック 院長 大塚 実

暑い夏も終わり、大分寒くなってきましたね。

こたつでみかん、もいいですが、今年の秋冬は運動で体を温めるのはいかがでしょうか。

ダイエット効果もあり、とてもいいですよ。今回は運動の効果について少しお話しします。

運動不足を感じている人は多いと思います。ただ、運動しようと思ってもなかなか実行するのは難しいですよ。運動習慣と聞くとハードルが高く感じてしまうかと思いますが、ダイエット目的の運動はそんなにハードにやる必要はありません。



運動には筋トシなどの無酸素性運動とウォーキングや水泳などの有酸素性運動があります。無酸素性運動は基礎代謝をあげ、有酸素性運動は脂肪燃焼効果があります。どちらも毎日必死にやる必要はありません。無酸素性運動は週2~3回、有酸素性運動は週3~4回やれば十分効果があります。

筋トシは10回を1セットとして、3セットを目安に。筋肉は意識をしないと動いてくれません。どの部位を鍛えているのか意識して行いましょう。

有酸素性運動は軽く汗ばむ程度、誰かと話をしながら行える程度が一番脂肪燃焼効果が高いことがわかっています。なので、ゼーゼー息が切れるほどやる必要はなく普段よく歩くようにするだけでも効果がありますよ。

すでに食事制限で体重を減らしている方も、是非運動をとり入れてください。

食事を減らすと筋肉も減ってしまいます。筋肉が減ると基礎代謝も低下してしまい、痩せにくい身体となってしまいます。運動で筋肉量を維持し、脂肪燃焼を促し、リバウンドしない身体を作りましょう。



保健師 森 美幸

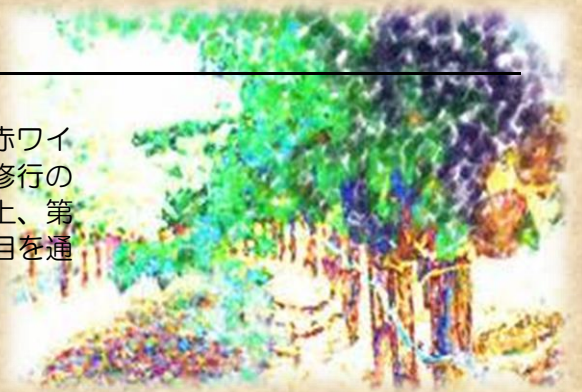
運動すると
きもちいいね



仏の雫 (ほどけのしずく) ~ 2 ~

これは赤ワインが苦手で、ワイン知識ゼロの小生が「何とか赤ワインを美味しく飲めるようになりたい」と奮闘努力したワイン修行の初期体験記である。今回は第2回目であるが、話のつながり上、第1回目(サンライズクリニック通信 H27 秋号に掲載)から目を通していただければ幸いである。

それでは修行の旅、続きの第2回目をどうぞ。



1. 最初に買った赤ワインは・・・

小生がワインの修行のために初めて購入した2本の赤ワインについてお話ししたい。お酒と名のつく飲料はあまたとあるが、ワインほど多種多様で、世界中で造られ、かつ製造年により味わいが異なる酒類はない。多様性はお値段についてもしかり。ワンコインで買えるものから、一本100万円以上するものまで(誰が買うのだろうか)、他の酒類では考えられない幅がある。そんな多様なワインの中から小生が選んだ2本のワイン。ワイン知識ゼロの小生が選ぶワインは当然「安くて美味しいワイン」である。といっても自分で選ぶ能力なし。ひたすらワインのキャッチコピーとお値段のにらめっこ。30分ぐらい熟慮の末、結局購入したのは「ワンコインで買える金賞ワイン」の言葉につられて買った500円台の南アフリカ産赤ワイン。南アフリカでもワインが造られていることを初めて知る。もう1本は「ハリウッドスターのトムクルーズも自家用ジェットで買いに来るワイナリー」というキャッチコピーにつられ、南フランス産赤ワインを1000円程度で購入。2本でしめて1500円程度の出費は高いのか安いのかも分からず、「ビールだと何本買えたかな」などと思いながらレジを済ませ店を出た。帰宅後、早速南アフリカのワインを抜栓し、家にあったワイ

ングラスに注ぐ。後に、ワインにとって香りの要素がいかにか重要かを知ることになるが、この時は香りも気にせず一口含み、しばらくしてゆっくり飲み込んだ。「・・・」、「・・・うーん・・・。美味しくない。」気を取り直してゆっくりグラスの残りを飲み干した。「・・・、何とか美味しいと思いたいのだが・・・」。「金賞ワイン」の言葉に少しは期待したが、やはり現実は厳しいか。その後、泣きながらボトル半分のワインを飲み、残りの半分は明日再チャレンジすることにした。ワインのフルボトルは750mlである。我が家では小生しかアルコールを飲まないため、この日からおよそ二日に1本のペースでワインを飲むという厳しい修行が始まり、現在もその修行は続いている。さて、翌日残りのワインを飲んでみたが印象は変わりなく、ちょっと残念な気持ちで1本目の修行を終えた。その翌日、南フランス産の2本目を抜栓し、リベンジをはかる。ゆっくり口に含み、しばらくして飲み込んだ。「・・・うーん・・・1本目のワインより少しはいいかも・・・。」しかし、美味しいと感じるにはほど遠く前途多難なワイン修行の旅を予感させる出発となった。

サンライズクリニック 院長 松下 豊顯

スタッフ紹介



健康管理事業部 保健師主任 柳瀬 理

・主な業務 保健指導・ドック結果処理

<自己紹介>

サンライズクリニックでは保健師7名、管理栄養士1名で保健指導を行っております。

受診者様にやる気になってもらえるような保健指導を日々めざしてがんばっています。