



206号

# 快眠 CPAPers 通信

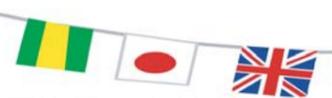
2020 神無月

# 10

霧ヶ丘つだ病院 検査科



## 秋の健康管理～今こそ運動を！！



ダイエットが必要な人にとって、食べ物が美味しく実るこの時期は、食欲アップで要注意ですが、気候が穏やかなため、運動するには最適です。冬に備え、運動で健康的なカラダを作りましょう！！

### なぜこの時期が良いの？

夏を過ぎて秋になるこの時期が1番代謝が高まっています。運動によりさらに基礎代謝が上がり、ダイエット効果がやすく、冬太りの防止にもなります。

### オススメの運動方法

基礎代謝を高めるためには有酸素運動が必要です。息切れをせず爽快感が感じられる程度のジョギングやウォーキングがベスト

◎運動目安：15～20分程度 週3日

(ダイエット効果を上げる場合は、30分～1時間)

\*1回だけでは効果が弱いため、習慣的に継続することが重要です。

\*就寝2時間前の軽い運動は、快眠を促す効果もあります。



### <運動不足チェックリスト>

- 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- 体を動かすのは億劫だ
- 夕方や夜に疲れを感じやすい
- 階段を少しずつ上がっただけでも、息が切れて疲れる
- 休みの日は家でゴロゴロしている
- しばらく体重を測っていない
- ちょっとした距離を歩かないといけないとわかって、うんざりする
- 運動する時間がとれない
- 最近疲れやすい
- 動き出すのが億劫だ

\*3個以上当てはまると『運動不足』です！

秋風が心地よい季節になりました。食欲の秋の到来ですが、欲にまかせて食べすぎは厳禁です。この時期は運動に最適です。適度な運動は、減量だけでなく、快眠にもつながり一石二鳥です。食事と運動のバランスに気を付けて健康的に秋を楽しみましょう。

### <ダイエットのための正しいウォーキング>

- ①背筋を伸ばす！ 歩幅は普段歩くときより広げる！ 腕は大きく振る！ 腰をひねるように早足で！
- ②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
- ③まずは15分くらいから始め、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていく。
- ④脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないといわれるので、連続して歩く必要があります。  
※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。



### 快眠につながる運動のポイント



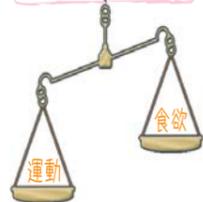
就寝2時間前までに運動を終える



2時間後、体温が急激に下がる



眠りにつきやすい状態になる。



身体を動かす適度な運動は、熟睡にもつながり、疲労回復度70～80%というデータがあります。

運動なし睡眠：疲労回復度20～30%

### 食欲の秋 カロリーオーバーに注意しましょう！！

この時期、食欲にまかせて食べていると、簡単に2-3kgは増えてしまいます。肥満が続くと、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。



脂肪1kg = 7,000kcal

食事のカロリーをイメージしましょう！



茶碗1杯(160g) 約269kcal



いなり寿司1個(80g) 約130kcal



あんまん1個(111g) 約312kcal



さんま塩焼き1尾(111.5g) 約221kcal

### <内臓脂肪をためる習慣>

- ①満足するまで食べる
- ②残り物をつい食べてしまう
- ③野菜が不足している
- ④甘い飲み物をよく飲む
- ⑤炭水化物の重ね食いをよくする
- ⑥間食をよくする
- ⑦夜の食事が遅い、量が多い
- ⑧アルコールをよく飲む
- ⑨運動不足である
- ⑩タバコを吸っている

食行動を見直しましょう！！

## 外来の密を避けるためにご協力ください (3避)



密集回避

月末受診を避ける  
(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける  
(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける  
(最大3か月：要申請)



密接回避

月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,440円安くなります、年4回受診) 一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。



皆様へ登録をお願いしています。 病院情報など各種案内を配信 (LINE、メール) します！！

主な配信内容

- ・休診案内 (急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- ・CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知 (受診忘れ防止)
- ・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



### LINE登録方法

- ① LINEアプリを立ち上げる
  - ② ホームをタップする
  - ③ 『友だち追加』マークをタップする
  - ④ 『QRコード』か『検索』をタップする
  - ⑤ 『追加』をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。



★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。 TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)