

快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

霧ヶ丘 つだ病院 検査科

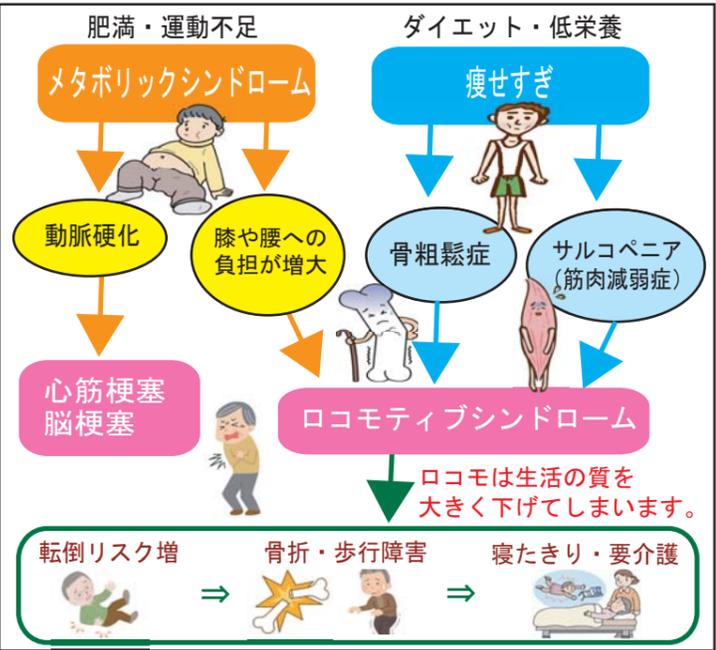
秋の健康管理！運動でロコモ予防！

テクノロジーが進化して、身体を動かさなくても生活できることが増えてきました。例えば、車や電車、エレベーターやエスカレーターなどの発達で、各段に歩くことが減りました。近年、**ロコモティブシンドローム**になってしまう人が急増しています。

ロコモティブシンドロームとは…？

『立つ』『歩く』などの身体を動かす機能に障害が起こり、動作がスムーズにできなくなり、最終的に寝たきりになるリスクが高くなる状態です。

＜原因＞骨粗鬆症などの病気や加齢ですが、年齢に関係なく**肥満・運動不足**によって起きます。



健康寿命の延伸や生活の質の向上のために、早期の対策が必要です。予防のためにも、**適正な体重に戻す！** 筋肉を落とさないように適度な運動習慣を身につけましょう！！

ロコモの可能性をみる『7つのロコチェック』

こんな状態は要注意！

該当項目がひとつでもあるとロコモの可能性が**あります**。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまづいたり、おべったりある
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号の間を渡れない

出典：日本整形外科学会『ロコモパンフレット2020年度版』より

出来ることから

○今日からできる手軽な運動○

ちょっとしたことの積み重ね！

- ・電車やバスで立つ
- ・姿勢を正しくする
- ・エスカレーターやエレベーターは使わずに階段を使う
- ・お店の駐車場を利用するときは遠くに止めて歩く
- ・和式のトイレがあれば積極的に使用する
- ・太ももをしっかり上げて大股で歩く
- ・早歩きする
- ・雑巾がけなど、家電に頼らずに掃除をして体を動かす
- ・万歩計を使って1万歩を目指す
- ・ストレッチをして筋肉をほぐす
- ・一駅前で降りて歩く
- ・つま先立ちで歩く
- ・思い切ってスポーツクラブに行ってみる！

秋風が心地良い季節になりました。食欲の秋の到来ですが、つい食べ過ぎてしまい体重が増えてしまいがちです。秋は代謝が一番上がる時期と言われています。夏の暑さで体を動かさなかった分、しっかりと運動して、健康的に過ごしましょう。

食欲の秋～食べ過ぎに要注意～

夏が終わり涼しくなると、食欲が増えてつい食べる量が増えてしまいます。体は秋から冬にかけて、低下した基礎代謝を上げようと消費エネルギーが増えることにより、お腹が空きやすくなると言われています。

○旬の味を楽しむ○

旬の味覚は存分に味わいましょう。旬の食材には、その季節に身体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。季節を感じながら、ゆっくりよく噛み味わって食べましょう。

○調理法にも工夫を○

なるべく余分な調味料や油を使わず、ゆでる、焼く、蒸すなどの調理法は摂取カロリーを抑えることができます。野菜などは大きめにカットすると、よく噛むことによって満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防することができます。

○旬の食材を使った、オスレシピ○

体に良い脂を逃さない！さんまの塩焼き



さんまには人が体内で合成できない必須脂肪酸をバランスよく持っていて、鉄分、ビタミンA、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。

運動の秋～体内時計を利用し効率的な運動を～

朝は有酸素運動 (ウォーキング・サイクリング) がおすすめです



朝にリズムカルな有酸素運動をすると、

セロトニンというホルモンの分泌が高まり、心身ともに活力がみなぎります。不足すると食欲が増えて過食をしたり、うつ状態を招いたりします。

15時～19時は有酸素運動 or 無酸素運動 (筋トレ)



この時間帯が最も肺と心臓の働き活発で、

筋肉の柔軟性も高い傾向にあるため、ほとんどのスポーツにおいてベストタイミング。安全かつ効率的に体を鍛える効果が期待できます。

夜遅くの、激しい運動は避ける。

就寝に向けて脳と身体をリラックスさせ、体温をスムーズに下げっていくのが快眠のコツです。激しい運動をすると、交感神経の働きが高まってしまうため避けたいほうがいいでしょう。

POINT

- ①起床時間を一定にし、朝食をとり、日中は活動的に
- ②就寝に向け、夕方以降は体温調整に注意&リラックス

＜栄養指導料＞ (初回) 780円 【InBody測定、食事調査、食生活相談】
3割負担の場合 (2回目以降) 600円 【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。 *指導時間 30分程度

外来の密を避けるためにご協力ください (3選)

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)

♪ 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5,520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
- ・今月末来院通知 (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。

