

# 夏のオリンジ楽新聞

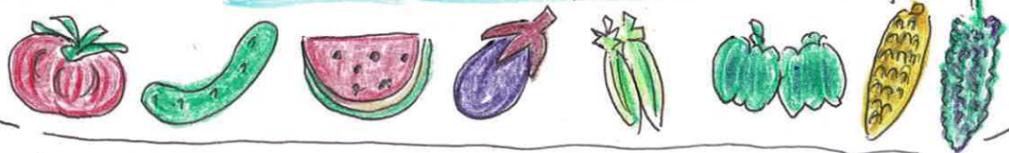
～Vol.11～

こんにちは。梅雨が明け夏がやって来ました。年々暑さが厳しくなっていますね。皆さん、体調はいかがでしょう。暑いので臨機応変に感染予防をし熱中症に気をつけ過ごしましょう。「チームさとし」励まし合いながら夏を乗り越えます。

## しっかり食べて暑い夏を乗り切ろう!

暑さによる疲れで体の不調はありませんか? 誰も夏になると体が怠い・食欲がない・暑さで夜眠れない・集中力の低下・室内外の温度差で自律神経の乱れなどの経験があるでしょう。これは皆さんが口にする「夏バテ」です。暑さに負けない体を作るには食べ物にも影響があるようです。

体を冷やし、暑さを和らげ体調を整えてくれる夏野菜



旬の野菜のメリットとは...

- 味が濃くて美しい
- 栄養価が高い(1年中スーパーに並んでいても栄養度が違う)
- 新鮮で手ごろな価格(天候で左右されるが近隣で採れた物がたくさんあるので手に入りやすい)
- その時期に体が欲しがっている効果を持っている(体の中に入れることで心身共にスッキリ感もある)
- 季節感を味わう(「見て食べて感じる」体が喜ぶ心がいっぱい満たされる)



今の私達の環境は、年中いつでも食べれる食材が増えてきましたが、日本には四季があります。旬の食材というのはその時期に食することで体の変化に応じてくれるバランスを整えてくれます。暑さ本番です。しっかり夏野菜を食事に取り入れて、厳しい夏を乗り切りましょう。来院時には是非、皆さんからもレシヒコを聞かせて下さいね。(^^)!



看護師:長井 宣しく願います

◎体調不良は我慢せずに、早目の受診をお勧めします。



〒819-0032 西区戸切2丁目18-2  
医療法人 颯愛会 井上さとし内科・(092) 804-7007/令和5年8月7日発行

## 井上先生聞いて、この悩み(??)

生活習慣病(心疾患・高血圧症・糖尿病など)の予防・改善には、食事療法と有酸素運動がいいと聞きますが、何をどれくらい運動をしたらいいのか教えてほしいです。

「有酸素運動」とは多くの酸素を取り入れることで体の中に溜まった糖・脂肪を、運動する為のエネルギーに変え、長時間の運動を可能にすることです。

- メリット
- ① 生活習慣病の予防・改善
  - ② 加齢による身体の心肺機能筋力の低下の向上
  - ③ ダイエット♡♡♡
- に効果あり

万歩計がなくても大体わかるんだな



◆ ウォーキング... 体力のない人・関節痛がある人(自分に合った距離をコントロール出来る)  
→ 姿勢を正してやや大腿で歩く  
肩甲骨を後ろに引き寄せる感じで腕を大きく動かす(二の腕が痩せる)  
踵から足指先の川原に体重をかける(足首が動き足の血流が良くなる)



※ 動いた時間(分) × 100 = 歩数  
年齢や体調にもよるか1日8000~10000歩が目安  
通勤・通学・家事の時間もOK!!

◆ 踏み台昇降... 室内で手軽に出来る(下肢の筋力の低下の人必見?)  
雑誌1冊~数冊ずれない様に東ね自分にあった高さを作る  
椅子やテーブルを使って安全にする。靴下は滑るので注意!!  
高齢者の方は転倒リスクがあるので、必ず家族が近くで視界の入る所である!

◆ 腹式呼吸... 他に比べ効果は低いけど時間関係なく出来る  
お臍下辺りを意識して行い、鼻から吸って口から吐く(リラックス効果もある)

僕に任せて下さい



このメニューもお勧めです!

- 週に2~3回
- 1回につき約30分の運動が適当
- 足上げ腹筋 20回1セットを計3セット
- もも上げ 30秒やって15秒休み これを3セット
- 30秒間に約40回腿上げ
- 腕立て伏せ10回休憩狭み3セット
- 縄とびが出来たら50回連続3セット

Q さて、院長はどれだけ出来るでしょうか?

答えは... 診察室にて聞いてみて下さい(笑)!!

忘れちゃいけない早口言葉  
ミラクルゼラ西り!! (5回ですよ)

最近では、携帯アプリでエクササイズがあるのでも使ってみるのもいいですね。  
(ちなみに私は、ヘルスクエアというアプリで健康管理をしていて、運動量の見直しをしています。結果は...)

⇒ いかがでしたか。短時間でも週数回自分に合ったメニューで体を動かすことが大事です。習慣化出来ると更に良い事です。暑くなりましたので時間や場所には、くれぐれも注意して下さい。  
△ 室内が一番危険です!

編集後記  
「チームさとし」暑さに負けず頑張ります。