



MANNEN MEDICINE 萬年内科

院長 萬年 孝太郎

榎の木だより

えん

【院長あいさつ】

お盆は明けても猛暑は厳しく、相変わらず新型コロナも猛威を奮っています。感染予防のためには、ワクチン接種だけでなく、原点に戻り“3密”の回避・うがい・手洗いを改めて見直しましょう。

私事ですが、ダイエットを始め3か月が経過しました。お盆休暇中は飲食も増え、体重がちよっぴり増加傾向となりましたが、“食事”の制限や定期的な“運動”が、3か月も経てば“当たり前”に感じられるようになってきました。今後も気を抜くことなく、5月の50歳の誕生日まで、無理なく少しずつ続けていきたいと思えます。独りでは寂しいのでダイエット仲間募集中です！

【病気のおはなし】

*今回は、「運動強度」

先日、「運動しているけど、痩せません」と相談を受けました。ダイエットには運動が欠かせませんが、ただ運動をするだけでなく、ある程度の負荷（強度）が必要となります。では、どれくらいの運動強度が必要となるのでしょうか？下図に示した通り、ダイエット（脂肪燃焼）のためには、40～70%の“運動強度”が推奨されており、年齢と安静時心拍数を参考に

*カルボネン法：運動時心拍数 = { (220-年齢) - 安静時心拍数 } × 運動強度 + 安静時心拍数

で運動時心拍数の目標を作ることにより、適切な強度で運動することができます。例えば私の場合49歳、安静時心拍数 60回/分程度なので、{ (220-49) - 60 } × 0.4 ~ 0.7 + 60 となり、ダイエットに適切な運動時心拍数は 104~149回/分となります。皆さんもダイエットや運動時の参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？



【当院からのお知らせ】

- ・体脂肪率が測定できる体組成計“InBody 470”を導入しました。随時測定可能です
- ・後期高齢者健診・特定健診・各種がん検診（久留米市）は随時受付中です
- ・循環器検査（心臓エコー・頸動脈エコー・24時間心電図）も当院で可能です
- ・午後から（14時30分～）の検査（超音波検査・胃カメラ検査）も可能となりました
- ・当院の情報をいち早くお届けたいので、是非SNSやホームページの登録・確認をお願いします

〒830-0212
福岡県久留米市
城島町江上上184
TEL:0942-62-4161

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00~18:00	○	○		○	○	



ホームページ