

筋肉がないと
脂肪は燃えません

榎の木だより

院長 萬年 孝太郎

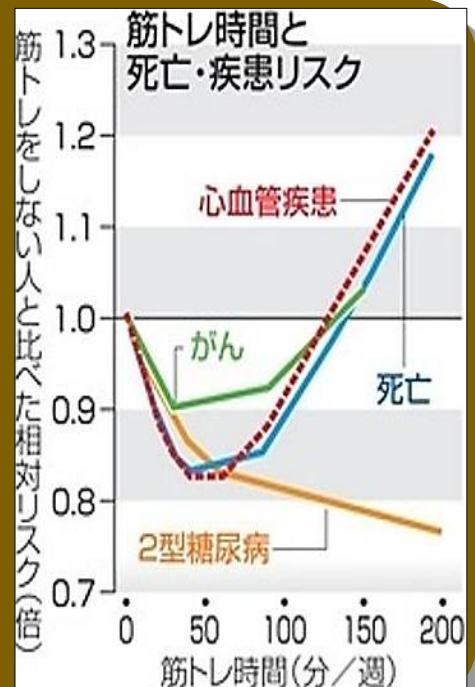
【院長あいさつ】

ようやく秋めいた季節を迎えることができました。皆さんいかがおすごでしょうか？秋と言えば“スポーツの秋”と言いたところですが、“食欲の秋”とも言われます。いずれにせよ若返りの指標である“代謝”を上げるには持って来いの季節です。コロナやこの夏の暑さで運動習慣が途切れた方にとっては、ぜひ再開するよい季節と思います。私の身近な目標は11月の福岡マラソンを5時間台で完走すること。皆さんも2~3か月先の目標（体重設定、1サイズ小さい服購入など）を立てて運動に望まれることをお勧めします。

【病気のおはなし】

“運動”って何をすればいいの？とよく聞かれます。健康の維持という意味では、ウォーキングをはじめとした軽い負荷で時間をかけて行う“有酸素運動”をおすすめしてきましたが、短時間で負荷をかける“筋トレ”、筋肉を伸ばす“ストレッチ”や“体操”も欠かせません。筋肉隆々にならなくていいので“筋トレ”は不要とおっしゃる方は右図を参照下さい。最近の研究では1週間に60分程度の“筋トレ”では死亡・疾患のリスクは軽減され、120分/週を超えるような筋トレは健康を害すると言われています。また糖尿病（予備軍を含む）には“筋トレ”が重要であることもお分かりいただけるでしょう。具体的には週に2~3回、30分程度の筋トレをお勧めします。ご心配なくこの程度では筋肉隆々となることはありません。しかし負荷の強い筋トレはケガや心臓への負担を招く恐れもあります。安全に行うためには、同じ動作を20回できる程度の負荷を、ダンベルなどの器具が準備できない人はペットボトルに水や砂を入れて調節してみたいはいかがでしょうか？また負荷の程度で筋力の増減も自分で判断できます。具体的な1週間の運動計画として、週に2~3回は有酸素運動を、別日に週に2~3回は筋トレを、その他は休息日を設けてみたいはいかがでしょうか？また運動前後にはストレッチをお勧めします。

*今回は、「筋トレ」



【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