



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】

“食欲”の秋、“スポーツ”の秋、“読書”の秋などと色々な「秋」がありますが、皆さんにはどのような秋ですか？。私にとっては“スポーツの秋”。10月は“新潟シティマラソン”、“いわて盛岡シティマラソン”、“筑後川マラソン（ハーフ）”と3つのマラソンで自己ベストを更新できました。

11月12日の“福岡マラソン”では3時間半（サブ3.5）の壁を破るため、日々走りこんでいます。“習慣化”するコツは楽しく感じること。ランニングは正直辛いですが、目標があれば楽しみにも感じます。是非皆さんも物事に取り組むときは目標を明確にして取り組みましょう。

【今月のおはなし】

*今回は、「ウォーキング」

“生活習慣病”の2本柱と言え、食事と運動があげられますが、運動の中でも健康維持に重要なものは「ウォーキング」をはじめとした有酸素運動です。日々の診療でも“3の法則”として、週に3回以上、1回30分程度で、まずは3か月間の継続をすすめています。断念してしまう人は少なくはありません。“習慣化（継続）”させるためにはどうしたらよいのでしょうか？

- ・目標を作る：1日7000歩のような短期的な目標と5kmは歩ける体力のような長期的な目標。
- ・運動仲間を作る：一人で動機を維持するのは困難です
- ・ご褒美を決める：目標を達成したら、デザートを食べるなど
- ・記録（日記）をつける：過去の自分との比較は動機付けになります
- ・ウォーキング中の楽しみを見つける：音楽を聴きながら、写真を撮りながら
- ・無理をしない：キツイと思ったら続かない。楽しめるレベルで

などがおすすめです

また“ウォーキングを頑張っているが痩せない”、という相談をよく受けますが、ダイエット（減量）には健康維持レベルの運動に、もう1つ上乘せが必要です。同じ有酸素運動をもっと増やすより、筋力トレーニングを併用することをおすすめしています。

最後に余裕ができたなら、右の図のようなことにも気を付け、正しい「ウォーキング」を身に着けましょう。



【当院からのお知らせ】

- ・「特定けんしん」・各種がん検診（久留米市）は随時受付けています。*がん検診は11月まで
- ・インフルエンザ予防接種も随時受付けています接種可能です
- ・ダイエット時の脂肪・筋肉量の評価に“InBody 470”の定期測定（有料）をおすすめします
- ・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



ドクターズファイル