

# みどりの風



## 【高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種について】

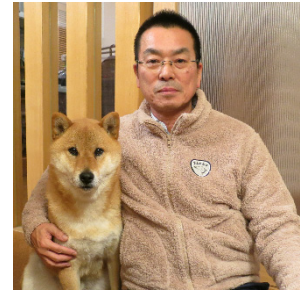
今年度(平成29年度)の高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種の対象期間は、平成29年4月1日から平成30年3月31日までとなります。



あけましておめでとうございます

岩本内科医院がこの地に開業して来年は50周年と大きな節目となります。私の長男も昨年より医師として研修中です。今年も、篠原先生、他の非常勤の先生方、スタッフのみんななど、患者さんによりそう医療を提供していきたいと考えております。

理事長 岩本正博



愛犬、虎太郎(柴犬)との写真です

## 正月太りを解消！寒いから運動できない？！

糖尿病の治療には、運動療法・食事療法・薬物療法の3本柱があります。運動療法により血糖コントロール・インスリン抵抗性・脂質代謝の改善が得られ、糖尿病を改善します。

運動療法の目標として、運動の頻度はできれば毎日、少なくとも週に3~5回、運動量は20~60分、運動強度は中等度(ややきつい)の全身を使った有酸素運動が一般的に勧められています。

運動を実施するタイミングは、生活の中で実施可能な時間であればいつ行っても構いませんが、特に食後1時間後に行くと食後の高血糖状態が抑制されると考えられています。



### ●運動種目

運動により使われた筋が糖や遊離脂肪酸の利用を促進させるため、できるだけ全身の大きな筋を使用するウォーキング(速歩)・ジョギング・水泳・自転車などの有酸素運動を行ないます。

### ●運動時間

運動の開始初期には、エネルギー源として主に筋グリコーゲンが利用されますが、運動開始10分後以降では血中の糖、15分後以降では遊離脂肪酸も利用するため、1回の運動継続時間は20分以上が必要です。

### ●運動強度

エネルギー源として糖と遊離脂肪酸の両方が利用される中等度「ややきつい」と感じる程度の運動強度(心拍数が100-120拍/分、最大酸素摂取量の40-60%)あるいはそれ以下の強度が適切です。






### ●運動頻度

糖の処理能力を高め運動後約12-72時間持続させることにより、血糖値を低下改善させるため運動はできれば毎日、少なくとも1週間のうち3日以上行う必要があります。



厚生労働省

## 今日から始める室内運動！！

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p>1. 椅子座り立ち</p>  <p>テンポよく 16回</p> | <p>2. もも上げ</p>  <p>左右 16回</p> | <p>3. 背伸び</p>  <p>テンポよく 16回</p> | <p>4. 横への脚上げ</p>  <p>左右 16回</p> | <p>5. 上体起こし</p>  <p>ゆっくり上げ下ろし 16回</p> |
|--|--|--|---|--|

椅子に浅く腰掛け、前の椅子につかまって立つ座るを繰り返す。

立ち椅子に手を添え、椅子の反対側の足をひざを曲げながら上げ下げ。

椅子の背を持って支えながら立つ。つま先立ちをして元に戻すを繰り返す。

椅子の背を持って立ち片足を真横に向かって上げ下げを繰り返す。

背中を丸め、腕を胸で交差させ、へそを見る感じで上体を起こす背に座布団などを置いて補助に。

財団法人健康・体力づくり事業財団



## インフルエンザ予防

インフルエンザにかからないために、毎日できることを紹介しよう



インフルエンザに注意!!

参考にしてね



1. 栄養と休養を十分取る
2. 適度な温度、湿度を保つ
3. 外出後の手洗いとうがいの実施
4. 人ごみを避ける
5. マスクを着用する

新年あけましておめでとうございます  
今年も、宜しくお願ひします  
一緒に頑張りましょう!

スタッフ一同

医療法人社団 岩本内科医院

