

# 自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第10号  
平成19年  
7月

平成十九年七月二十日第  
十八回横山内科クリニック  
糖尿病講習会「運動療法の  
実践・みんなで楽しく運動し  
ましょう！」では、とかち  
プラザ5階フィットネスス  
タジオを会場に、当クリニ  
ックに通院されていない方  
を含め二十一名にご参加い  
ただきました。

第十五回糖尿病講習会(新  
聞第7号)でも運動療法を行  
いました。今回も参加者  
全員ケガなく無事に講習会  
を終えることができました。

## 運動療法の実践

### すわるビクスって何？

講習会では、日本糖尿病  
協会が発行する月刊誌糖尿

病ライフ「さかえ」で毎月  
掲載中の“座ってできる運  
動”すわるビクス”を紹介  
しました。

運動療法と

しては有酸素

運動が推奨さ

れ、一般的に

ウォーキングが勧められて

います。しかし膝や腰に持

病のある方や肥満の方、筋

力が低下している方にとっ

て長時間の運動は辛く困難

です。そこで脚に大きな負

担をかけずに出来る有酸素

運動(エアロビクス)プロ

グラムが開発されました。

いすに座って行うことに

より転倒の危険性も少なく、



体力のない人や、下肢に障  
害のある人、高齢者でもバ  
リエーション豊富な運動が  
安心して出来ます。

五分と歩けない人でも、い  
すに座れば一時間くらいは  
膝や脚に痛みを感じず、さ  
まざまな運動を続けること  
が出来ます。

“すわるビクス”は歌を  
歌いながら、自然にからだ  
を動かしてみても、からだ  
心地よく動くテンポで行う  
のが理想的です。のびのび  
と気楽に楽しむことができ  
ます。今回は「雨ふり」と  
「花」の二曲を楽しみまし  
た。

## 「スタミナ」つける

### 有酸素運動

「スタミナ」とは全身持  
久力のことを意味します。  
全身持久力の大事な構成要

## 糖尿病患者懇親納涼会

《とき》8月10日(金)  
午後7時から

《ところ》北海道ホテル  
《参加費》・通院者¥2000  
・ご家族・ご友人¥2500

今年で3回目を迎えます  
楽しい時間を過ごしましょう

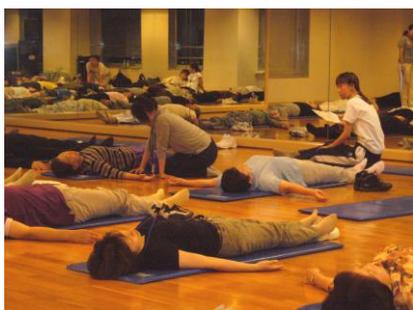
クリニック受付までお申込ください

素が「有酸素能力」です。  
有酸素能力は肺や心臓など  
の呼吸機能や、血中のヘモ  
グロビンの量などさまざま  
な要素に影響されます。有  
酸素能力を高めるために、  
ウォーキングやすわるビク  
スなどの有酸素運動が効果  
的です。

強度は自覚症状が「まあ  
まあ楽である」から「いく  
ぶんきつい」の範囲なら安  
全で効果も期待できます。  
最初は五—一〇分からはじ



め、物足りなくなってきたら少しずつ時間を延ばしていきましよう。これは体力がついてきた証拠です。しかし焦って無理に強度を上げるのは危険です。余裕をもって三〇分程度継続できるようにすると有酸素運動が向上したと考えてもよいでしょう。ここで満足し、



運動前後には十分にストレッチ...

油断するとせっかく鍛えた有酸素能力もすぐに落ちてしまいます。  
 とにかく運動療法は継続することが大切です。合併症(網膜症、腎症、神経障害)や整形外科疾患のある方は主治医に相談の上、楽しく運動に取り組みましよう。  
**●院長より●**  
 初めてすわるピクスを行いました。足首から膝・腰・肩・首など各所の運動になるように、うまく工夫

されているのに感心しました。気軽に手軽にできる内容ですので、今後は年に一回と言わずに、月一回位に運動療法の会を設けるべきかと感じます。皆様の希望や要望、意見を参考にしますので、御指導ください。  
**編集後記**  
 いよいよ夏本番、寝苦しい夜が続きます。これからの暑さに体調を崩さぬよう食事・運動・休養のバランスを心がけたいですね。講習会に関するご意見はお気軽にスタッフまでお寄せください。



第十九回糖尿病講習会  
 平成十九年十一月  
 「糖尿病の正しい知識と自己管理」院長講演です  
 皆様のご参加をお待ちしています

**周辺地図**



**新築移転のお知らせ**  
 十一月六日(火) 西六条南六丁目(市役所の北隣、消防署の東向かい)へ移転致します  
 現在のクリニックは十月二十七日(土)まで診療致します  
 皆様へはご迷惑をおかけ致しますが、今後ともご理解ご支援を何卒よろしく  
 お願い申し上げます  
