

自由が丘横山内科 クリニック 院内新聞

第18号
平成22年
3月

平成二十二年二月二十六

日第二十六回患者講習会は、運動療法をテーマに取り上げました。今回は佐藤看護師、北川看護師が、皆さんが楽しく簡単に続けられる運動プログラムを準備し、Yホールで初めての運動講習会開催となりました。

運動継続のための5つのコツ

(運動習慣化ガイドブックより)

1. 運動の予定表をつくりましょう
2. 一緒に楽しめる友人を探すのもおすすめ
3. 飽きたら、時々種目を変えましょう
4. 高い目標より、達成可能な目標を!
5. 目標を達成したら自分にごほうびを!

コツは「好きなことを楽しむ」です!!

「自宅でもできるかんたんな運動」

生活習慣の改善のポイントは、主に“食事の改善”と“運動の習慣化”の二つです。この二つを車の両輪に例えると想像がつきやすいかもしれません。どちらか一方では、車を走らせることはできません。

「気持ちいい」「楽しい」と感じるのが、運動を長続きさせるコツです。

行動習慣を変えるアイデア

まずは、生活の中の普段の動作を振り返ってみましょう。ちょっとした工夫だけでも有効です。
【家のなかでもこまめに動く】使ったものはすぐかた

づける／テレビを見るときもゴロゴロしない／リモコンの使用を控える／食事中もよい姿勢を心がける



【階段を使う】テパトやマンションなどでは、エレベータを控え、階段を使う
【車を控える】車は人数の多いときだけにする荷物の少ない日は歩く／近場への移動に自転車を使わない
【日常生活のなかで歩く】バスで一区間程度の距離は歩く／天気の良いときは遠回りして散歩する／少し遠くの店で買い物をする／駐車場まで車を遠くに停める
【歩数計を活用しよう】まず一日歩数計をつけて自分が日ごろどの程度動いているか確認する／一日一万歩を目標に、できるだけ動く

運動講習会のお知らせ

当院では、今後、毎月第2月曜日午後2時00分から2時45分まで、定期的に運動講習会を開催します
皆さんが、自宅でもできるような簡単な運動を、約30分行います
たのしく身体を動かしてみませんか?
申し込み、お問い合わせはスタッフまでお気軽にどうぞ★★

運動習慣、気軽にスタート!

まずは、一日三〇分（一〇分ずつ分けて行ってもOKです）、息が少し上がる程度の強さにします。

糖尿病の方は週三〜五回、食後や午後・夕方に運動するのが理想ですが、運動しやすい時間帯でも構いません。しっかり水分補給を行いましょ。



←最初に、運動についてのミニ講義です

←丁寧なストレッチはケガ予防になります



←リズム良く、からだを動かします だんだん運動が楽しくなってきますヨ!



多数のご参加ありがとうございました



合併症や、整形外科疾患を治療中の場合は、運動を始める前に主治医に相談しましょう。

“運動”に対する苦手意識を捨てて、ちょっとした空き時間に、服装はそのままで行えるものから始めてみましょう。無理をしないことが大切です。

＊＊院長よの＊＊
ゴルフや溪流釣り、スキ

ーをする方はまだ運動になっっていると思いますが、しない方は、殆ど歩くことも無いでしょう。

車社会の中で、敢えて運動を取り入れるのは至難の業です。スタッフの熱意によって、運動を講習会化して、毎月第二月曜日の十四時から行うことになりましたので、奮って御参加の上、希望や御意見をお聞かせください。

編集後記

雪解けも間近、十勝の春はもうそこまで来ています。「百聞は一見に如かず」、ぜひ運動講習会で運動の楽しさを実感してください。

第二十七回糖尿病講習会
平成二十二年
六月開催予定です
参加をお待ちしています

