



VOL. 71  
09年  
03月

今月の  
特集

運動は「楽しく遊び歩いて」

## 運動は楽しくやりたいですね！

「運動を行っていますか」と聞くと「時間がとれず難しいですね・・・」と答えられる方が多いようですが、運動するという事自体を難しく考え過ぎていないでしょうか。

### 「運動後効果」って知っていますか？

歩行運動の場合は歩行開始 10 分くらいまではあまり脂肪が燃焼することはなく、脂肪の燃焼は 20 分より 30 分、30 分より 1 時間と歩行時間が延長するほど高くなっていくことがわかっています。しかし忙しい毎日を過ごす現代人にとって、毎日 30 分まとめて歩行運動を継続することは困難なことです。

それでは、一日 10 分ずつ 3 回に分けて行った場合はどうでしょうか？意外にも効果には差がなかったというデータもあるのです。その理由は？ 30 分間まとめて歩いた場合は、歩き終わった後疲れて休息をとってしまいます。しかし 10 分くらい歩いても疲れないので、逆に身体の活動性が高まりウォーミングアップした状態で台所作業や洗濯、掃除などを続けておこなったと考えられます。このような短時間の歩行運動後における軽作業によって体脂肪燃焼の効果がさらに高まることを「運動後効果」と呼んでいます。

1 日 1 回 30 分まとめて行うことも、1 日 3 回 10 分ずつに分けて行うこともどちらでも構いません。ご自分の生活リズムに合わせて行ってください。

### 「楽しく遊び歩き」ましょう！！

運動療法は修行ではありません、30 分ウォーキングするのが面倒であれば、バーゲンセールに行って歩きまわったり、お孫さんの幼稚園の送り迎えをしたり、絵画が趣味であれば美術館に行ったり、お弁当をもってサイクリングしたりすることなども立派な運動です。

運動の種類は何でもよいのです。「楽しく遊び歩く」ことが長続きの秘訣です。

ただし「楽しく遊び歩く」には基礎体力と筋力をつけることが重要です。スポーツジムなどに通う時間のない人でも日常生活の中で十分に行えます。電車、バス、パソコンをしているときに姿勢をよくして座り、1 cm だけ踵を上げます。これだけで、四つの筋肉を一度に使うことができます。自転車のサドルを 1 cm さげるとペダルをこぐたびに、今までより大腿四頭筋が 1 cm 上にあがります。このように日常生活の中で、時間や場所を選ぶことなく運動はおこなえます。これなら楽しくできるという運動を日常生活の中から探してみてもどうでしょうか？ 春です。あなたも御自分のために体を動かしましょう。血糖値もきっと下がりますよ。

### 院内行事に関するニュース

今までの院内行事をこのたび下記のように見直すことにしました。楽しい企画を多くして楽しんでもらいたいと思っています。

- 4 月 料理教室：4/19（日）に当院セミナー室で昼に実施
- 6 月 ウォークラリー（県糖尿病協会の主催で県南の実施予定）
- 9 月 1 型の会（詳細は未定です）
- 10 月 ひたち野糖友会（ハイキングなどを企画する予定です）
- 12 月 料理教室（おせちやクリスマス料理などを食べながら）

### 休診のお知らせ

ご迷惑をおかけしますが  
**3/21（土）と**  
**4/26（日）～5/7（木）は**  
都合により休診  
とさせていただきます  
ご了承ください

3 月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4 月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

松本に学会に行ってきましたが、ちっとも雪がありませんでした。やはり暖冬なのでしょうが？  
もうすぐ春ですね。やせるために、血糖値を下げるために、うつ病にならないために運動は大切です！