



「あなたのかかりつけ医として」

勝浦病院だより

お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555
IP050(3438)7441

ウォーキングで いつまでも健康!

ウォーキングとは

健康増進や生活習慣病予防のために歩く活動をウォーキングと言い、ウォーキングは老若男女問わずに行える有酸素運動です。

ウォーキングの効果

有酸素運動は継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や代謝が良くなることで血糖値や血圧の状態の改善、心肺機能の維持・改善に効果があります。また、歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので骨粗鬆症の予防や、脳の血行もよくなり脳の活性化が促されることで認知症のリスクを低減させるという報告もあります。

どれくらい歩けばいいの?

ウォーキングは、自分の体調に合わせて10分から30分、できれば1日に2回程度歩くことをおススメします。途中で休憩を入れても良いです。少し息が早くなる程度で人と楽に会話ができる、やや汗ばみ爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

気を付けること

普段運動を行っていない人や、体力や歩行に自信がない人が、いきなり長い距離を歩いたりすると逆に健康を損なうおそれがあります。なので、まずはいつもより体を動かす時間を増やすことと無理なくウォーキングを続けて毎日の週間とすることが大切です。今ウォーキングを続けている人は、現状維持が目標となることもあります。体調や天候がすぐれない時は無理をせずに休み、その分調子のよい時に少し多く歩くなどして、平均的な目標として捉えましょう。

ウォーキングが心身にもたらす効能



発熱・風邪症状のある方

勝浦病院では現在もマスクの着用をお願いしております。発熱・風邪症状のある方は勝浦病院に来る前に一度ご連絡ください。よろしく申し上げます。

徳島赤十字病院の 循環器専門内科医師の診察日

9月26日(火)

動悸、胸が苦しい、血圧が高い、手足のむくみや冷え等の症状がある方は受診してみませんか。

9月の糖尿病教室は次のとおりです。

日	担当	内容
5日(火)	内科医師	糖尿病について
12日(火)	栄養士	食事について
19日(火)	薬剤師	薬について
26日(火)	看護師	生活と運動について

- 場所 勝浦病院 1階 会議室
- 時間 13:30から1時間程度
- 費用 無料
- その他 お申し込みは不要で自由参加です。

※状況によっては中止となる場合もあります。

新医師紹介 新しく赴任された医師を紹介します。

小児科

佐々木亜由美 医師



徳島大学から来ました佐々木亜由美と申します。町民の皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしく申し上げます。