

冬のダイエット効果は高い!?



「冬太り」という言葉があるように、冬は体重が増えやすいというイメージを持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし実際は、冬は最も基礎代謝の上がる季節なのです。

なぜ冬に基礎代謝が上がるのでしょうか。それは、寒さに耐えるため体がエネルギーを燃焼させ、体温を調節しているから。こうした体温調節の機能によって、冬は基礎代謝が高くなっているのです。そのため冬の運動は、他の季節よりもダイエット効果に期待できます。

冬の運動にはメリットもある一方で、いくつか注意すべき点もあります。冬の運動をより楽しむために、以下の3つのポイントをチェックしてください。

①こまめな水分補給を欠かさない

冬は寒さの影響で、汗や喉の乾きを自覚しにくくなっています。さらに、冬の空気は乾燥しているため、気がつかないうちに体から水分が蒸発していってしまうのです。体の水分が少なくなると、血液の循環も滞ってしまいます。それを防ぐためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

②準備運動とクールダウンを必ず行う

外気の冷たい冬は、準備運動と運動後のクールダウンが特に大切です。準備運動をすることで体温を徐々に上げ、安全に運動することができます。また、クールダウンは運動によって筋肉にたまった血液を心臓に戻し貧血状態を予防したり、疲労物質である乳酸を筋肉から取り除く効果があります。

③衣服を工夫し、体温が逃げないようにする

屋外での運動は、冷たい外気から体温が奪われるのを防ぐために、手足や耳など、露出しがちな部分もしっかりと暖かく保ちましょう。

●メディカル講習会

開催日：第2・4火曜日 11:45より
場 所：フィットネスジムフロアにて
テーマ：「生活習慣病の予防・改善」について
講 話：小林 敦子（栄養士・健康運動実践指導者）

- 1/10 (火) 「生活習慣病」の何が怖い?
- 1/24 (火) “バランスの良い食事”って
- 2/14 (火) 今年こそ“脱メタボ宣言”
- 2/28 (火) “エネキ” (加齢) “について知ろう!”
- 3/14 (火) “減塩”のヒント
- 3/28 (火) やっぱり“タバコ”と“飲みすぎ”は赤信号!

各定員：30名程度 (当日受付となります)

●「運動療法実施証明書」の発行について

上尾メディカルフィットネスセンターは厚生労働大臣より指定運動療法施設の認可を受けています。
メディカル・シニア会員の方は月会費が医療費控除の対象となります。

【申込・申請方法】

ご希望の方は、フィットネス受付までお申込みください。「施設利用料金の領収書」「運動療法実施証明書」を発行いたします。(発行手数料¥1,080) 確定申告の際、税務署にご提出いただけます。
※証明書の発行に10日前後かかりますのでご了承ください。

上尾メディカル瓦版

第102号
2017年冬号



健康長寿のまちづくり

感染症の流行する季節となっています。マメにマスク、マメに手洗いを心がけましょう。

みんなで予防! インフルエンザ



インフルエンザ予防のポイントは...??

マメにマスクに

インフルエンザ予防推奨キャラクター マメゾクくん

マメに手洗いに



インフルエンザの予防にはみんなの「かからない」、「うつさない」という気持ちがとても大切です。手洗いでインフルエンザを予防して、かかったら、マスク等のせきエチケットも忘れないでください。

インフルエンザの予防推奨キャラクター アズキちゃん
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kentou/infuenza/index.html>

上尾シティマラソン完走!!

今年も20名での参加となり、無事に全員が完走を果たしました。多くの会員様に沿道でご声援いただき、ありがとうございます。いつも、みなさまに運動の継続をうながす私たちですが、あらためて運動習慣の必要性を実感する大会参加となりました。また、宮崎先生のランニングスクールに参加されていたSさんも一緒に走りました。「ダイエット目的での運動が、いつの間にかマラソン大会に参加するまでになりました」と笑顔での完走となりました。



第71回 甲子園ボウル

12月18日にアメリカンフットボールの大学日本一を決める「甲子園ボウル」が開催され、長瀬エリカ(理学療法士)が早稲田大学 BIG BEARS にメディカルスタッフとして帯同しました。惜しくも準優勝となりましたが、年間を通して選手の成長をより強く感じる事ができたシーズンとなりました。

ガンバレ! 酒井選手!

高校時代に当院に通っていた酒井大登(ヒロト)選手が、このシーズンオフに成長した姿で、リハビリと自主トレを行うため帰ってきました。Jリーグ入りを目指しているサッカークラブ「ラインメール青森FC」でプロ契約し、来期も活躍が期待されています。私たちも応援しています!



ジュニアフィットネス ~成長期のからだづくり~

【月・金曜日 18:30~19:15】

対象：小中高生 参加費：1,080円(税込) / 1回
担当：長瀬・八鍬 (理学療法士)

成長期のからだは、間違った動き方・過度なトレーニングにより怪我をしやすい状態にあります。本教室では、『柔軟性』、『バランス』、『アジリティ(俊敏性)』などに着目して、からだのベースになる能力を高めることを目指します。同時に、正しい動きを身につけることにより、怪我の予防、競技力の向上を目指します。これから運動を始めようと考えている方や、スポーツをしているが怪我に悩まされている方、自分のからだの基本を整えて更にレベルアップしたい方などにおすすめです。スポーツの質問や相談なども受け付けていますので、教室終了後にお気軽にお声掛けください。

【保護者の声】

- ・厳しい指導内容にも関わらず、楽しく頑張っていて身体のバランスがとて良くなってきたように思います。これからも続けていきたいと思います。
- ・野球チームに復帰して、前よりもフォームが安定しているようになったとコーチに言われました。子供にも自信がついたように思います。



上尾メディカルクリニック 外来表 (平成28年10月~)

【整形外科/外科/内科/リハビリテーション科/糖尿病/生活習慣病の相談/健康診断/人間ドック】

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土※3 |
|------------|-------------|----|--------------------------|-----------------|----|----|--------------------------------|
| 整形外科 外科 | 9:30-13:00 | 早田 | 院長 | 矢吹 | 早田 | 早田 | 早田(第1・3) 田口(第2・4) 出口(第5) |
| | 15:00-18:30 | 早田 | ~17:00 院長 17:00~ 田口※1 | 矢吹 | 早田 | 早田 | |
| 内科 | 9:30-13:00 | 宮崎 | 宮崎 内野※2 | 守島 | 宮崎 | 宮崎 | 内野 (第3土曜日のみ) |
| | 15:00-18:30 | 宮崎 | 宮崎 内野※2 | 守島 受付17:00まで | 宮崎 | 宮崎 | |

※1：第2火曜日午後の整形外科の診療は、院長の診察(18:15までの受付)となります。

※2：毎火曜日・第3土曜日の内野医師(糖尿病専門外来)は完全予約制となります。

※3：土曜日の診療は週によって担当医が異なります。(第1・3土曜/早田医師 第2・4土曜/田口医師 第5土曜/出口医師)

◇誠に恐れ入りますが急遽の変更や休診がある場合がございますので、お電話でのお問い合わせも承っております。

◇診療時間外も右記電話番号へお問い合わせください。 TEL：048-720-2730