

■秋に運動してみませんか

【秋が運動に最適な理由】

◆代謝が上がる季節

涼しくて運動に最適な季節だから「運動の秋」というイメージがあるかもしれませんが、代謝が上がると季節とも言われています。

人のカラダは気温と密接な関係にあり、気温が低くなるとカラダを温めようと多くのエネルギーが必要になります。秋は気温が下がりはじめ、基礎代謝も徐々に上がってくる季節で、ダイエットにも最適な季節と言われています。

◆食欲の秋

夏に比べて秋は日照時間が短くなるため、光を浴びる時間が減り、セロトニンと言われる神経伝達物質の分泌量も減少します。セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれることもあり、精神を安定させたり、過度な食欲を抑えたりする作用があります。

秋はセロトニンが減少

し、食欲が増してしまったり、どうしても太りやすくなります。セロトニンはリズム的な運動によって分泌が特に促進されます。

【秋にオススメの運動】

◆ウォーキング

セロトニンは、リズム的な運動によって分泌が促進されるのでウォーキングが特におすすめです。

椅子に座りながら足上げ運動もおすすめです。膝を曲げずに足を上げ5秒数えます。自宅で簡単に行えます。

◆スクワット

代謝を上げるには、筋肉量も重要になってきます。下半身の筋肉は全身の筋肉量の多くを占めているため、お尻や太ももの大きな筋肉を鍛えることで、筋肉量を増やすことができます。

スクワットはこれらの筋肉を効率的に鍛えることができるため、おすすめの運動です。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いします。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来11月担当医

◎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 11/4,18のみ診療	休 診
	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科	総合南東北病院 心血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)				八木正樹 小児科 11/9,16のみ診療	総合南東北病院 眼科	内藤 梓 消化器内科・外科 11/11,25のみ診療	
	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 11/4のみ診療	
	緑川博文 心血管外科 11/6のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 11/9,16のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 11/11,25のみ診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 11/9,16のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
☎0248-53-2415  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター  
☎0248-23-9909) で確認いただけます。

眼科は予約制となっております。  
(事前に電話または窓口にてご予約ください)  
※火・木 小林先生(整形外科・内科) 午後の診療はコロナワクチンの集団接種により休診となる場合があります。お電話にてご確認の上、お越してください。