

■ダイエット方法は何かある？

ダイエット方法には、様々なものがありますが、どのダイエット方法が効果的なのかわからない方も多いでしょう。自分に合ったダイエット方法とはどんなものでしょうか？無理せずに行けるダイエット方法はあるのでしょうか？

①筋トレ(筋力トレーニング)

筋トレダイエットのメリットは、筋肉量の増加によって基礎代謝がアップすることです。基礎代謝がアップするということは、じっとしていてもより多くエネルギーを消費します。さらに、筋トレするとメリハリのあるフォルムになり、理想のスタイルが目指せます。

②有酸素運動

有酸素運動は、酸素を多く消費することによって脂肪の燃焼を促すダイエット方法です。ウォーキングやジョギング、水泳などが代

表的で、筋トレや食事制限のようにそれほどハードではなく、続けやすいのがメリットです。

③水泳

水泳は有酸素運動の中でも運動強度が高いため、脂肪の燃焼効果が期待できます。浮力によってダイナミックな動きができ、腰や膝に負担をかけません。

また、水の抵抗によって体全体に負荷をかけられ、シェイプアップ効果も期待できます。

④ヨガ

ヨガは、呼吸法を重点的に行う有酸素運動です。ヨガは、腹式呼吸することによって、脂肪や糖質を燃焼していきます。さらに、血流をよくして新陳代謝をアップさせるため、ダイエット効果が期待できます。

参考文献「健達ネットのコラム」より一部抜粋

『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、検温をお願いしております。

○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。

○施設内及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5月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	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	内藤 梓 消化器内科・外科 5/10.17.24診療	小林利男 整形外科・内科 5/18診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	内藤 梓 消化器内科・外科 5/11.25診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)				八木正樹 小児科		総合南東北病院医師 心臓血管外科	
	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	内藤 梓 消化器内科・外科 5/10.17.24診療	内藤 梓 消化器内科・外科 5/11.25診療	
	緑川博文 心臓血管外科 5/13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 5/9.16.23診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診療となります)			八木正樹 小児科			

※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)
※5/3(金)、4(土)、6(月)休診