

■運動不足による身体への影響について

皆さんは日頃から運動していますか。定期的に行っている方、全くしていないという方、様々だと思われるます。

世界保健機関（WHO）の調査によれば、世界では14億人以上の成人が運動不足だと言われております。性別で見ると男性が4人に1人、女性が3人に1人の割合で運動が足りておらず、日本では約3人に1人が運動不足だそうです。では、運動不足による身体への影響はいったい何でしょう。

- ① 体力・筋力の低下
 - ② 肥満
 - ③ 動脈硬化性疾患（心臓病や脳卒中など）
 - ④ 膝や腰の痛み
 - ⑤ 便秘
 - ⑥ 骨粗鬆症
 - ⑦ がん
 - ⑧ 抑うつ・うつ病
- 運動不足を解消するには？
・有酸素運動



・ウォーキング
・ジョギング
・水泳
・スクワット
などがあげられますが、これまで運動を行わなかった人が急に運動を始めると怪我につながる可能性があるため、始める前に少しストレッチをしてから行うと良いでしょう。
また、体をただ動かせば良いというわけではありません。食生活も考える必要があります。偏った食生活でなく、きちんとバランスの良い食事もとって、健康的な体作りを目指しましょう。
参考文献「メデイパレット公式」より一部引用

『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、感染対策の為に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6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	小林利男 整形外科・内科 6/1.15.29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 6/8.22診療	
				八木正樹 小児科 6/6.13.20診療		総合南東北病院医師 心臓血管外科 6/8.15.22.29診療	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	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	小林利男 整形外科・内科 6/1.29診療	
	緑川博文 心臓血管外科 6/3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		内藤 梓 消化器内科・外科 6/8.22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 6/6.13.20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)
※6/1心臓血管外科は休診となります。