

健康通信 1月号



■新年あけましておめでとうございます

昨年末の寒波到来から、年明けも引き続き寒さの厳しい毎日が続いています。季節柄当然なのですが、一昔前より雪も少なくなっているように感じているのは私だけでしょうか？

さて、今回は、寒さ本番のこの季節の健康管理に必要なポイントをお話ししたいと思います。

冬に限ることではないのですが、日々健康な生活を送る為の大切な要素に ①感染症の予防 ②環境の調整 ③食事と運動 が挙げられます。特に、気温が低く乾燥する冬は、ウイルス性の風邪等の疾患が増え、体調を崩しがちです。寒さを緩和するための暖房の稼働や衣類の調整。体温を維持するために消費カロリーが増す生理的事情。年末年始などのイベントで増加する飲食の機会等も、健康管理を考えるうえでネックになってきます。そこでこの3つのポイントを再確認したいと思います。

①感染症の予防

冬は、風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が増えます。特に現在は、新型コロナウイルス感染が収まらず、オミクロン株の感染拡大が心配されている中、一人一人が基本的な予防法を正しく実践することが大切です。マスクの着用、手洗い・うがいの徹底、人込みの回避、換気と保湿。感染症を予防する基本を再確認しましょう。



②環境の調整

部屋の中の気温は 20 度前後、湿度は 50~60%を目安に保温加湿をするようにしましょう。過度の保温加湿はカビやダニの繁殖リスクを高めるので注意を。また、居間や寝室のみならず、浴室、洗面脱衣、トイレ、キッチンなどの保温も忘れずに。

③食事と運動

『食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、身体を動かすようにする』
正に、言うは易く行は難し。

そこで、慣れないことを新しく「やる」より、いくつか「やらない」ことを決めてみるというのも一つ。

例えば

- 夜 20 時以降の飲食をしない
- 空きっ腹にお酒を飲まない
- 週に 1~2 回の休肝日を作る
- 1 時間以上同じ姿勢でない
- トイレを我慢しない
- 身体を冷やさない

何か一つからでも実践してみましょう。

〈コラム：今月の院長の一言〉

「コロナ禍とメディカルフィットネスについて」

2020 年から 2021 年にかけて日本政府は 3 度にわたり緊急事態宣言を発出し、ステイホームによる旅行や外出・運動控え、デイサービスや高齢者施設利用の滞りによる運動不足、社会活動機会の喪失により、体重増加や生活習慣病の悪化、認知症の増加、骨粗鬆症による 4 大骨折の増加など様々な弊害が報告されました。一方で、布留メディカルフィットネスの会員の多くの方が、通院して運動を継続することで健康を維持できておられました。ウィズコロナ・アフターコロナにおいては、従来型の高齢者施設やデイサービス、体操教室だけではなく、メディカルフィットネスが大変有用と考えられています。オミクロン株の感染が拡大する中、布留メディカルフィットネスは、感染対策を行いつつ、会員の皆様に健康で素晴らしい人生を送って頂けるよう寄り添っていきたくと考えています。



◇手洗い方法を再確認しましょう◇

【2月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチポール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
3日(木)	10時～	大橋(イス)	4日(金)	18時半～	小西	1日(火)	12時～	小西	1日(火)	18時半～	奥村	2日(水)	10時～	村田
7日(月)	10時～	山田(イス)	7日(月)	16時～	山田	4日(金)	10時～	小西	2日(水)	16時～	村田		18時半～	村田
	18時半～	山田	8日(火)	18時半～	奥村	5日(土)	10時～	粟津	4日(金)	10時～	小西	9日(水)	10時～	村田
12日(土)	10時～	大橋	10日(木)	10時～	小西	8日(火)	10時～	奥村	8日(火)	10時～	奥村		18時半～	村田
14日(月)	16時～	山田	14日(月)	10時～	山田	15日(火)	10時～	奥村	9日(水)	16時～	村田	16日(水)	10時～	村田
	18時半～	山田	15日(火)	12時～	奥村	18日(金)	12時～	粟津	15日(火)	18時半～	奥村		18時半～	村田
17日(木)	10時～	大橋(イス)	18日(金)	18時半～	粟津	21日(月)	16時～	奥村	16日(水)	16時～	村田	25日(金)	10時～	村田
22日(火)	10時～	大橋(イス)	21日(月)	18時半～	奥村	28日(月)	16時～	奥村	18日(金)	10時～	粟津		18時半～	村田
	18時半～	大橋	22日(火)	12時～	大橋	おさらい教室			19日(土)	10時～	小西			
24日(木)	10時～	山田	26日(金)	10時～	粟津	1日(火)	10時～	奥村	21日(月)	10時～	奥村			
			28日(月)	18時半～	奥村				25日(金)	12時～	村田			
									28日(月)	10時～	奥村			

☆おさらい教室開催します！あいまいになっているエクササイズのポイントや注意点をこの機会に「おさらい」しましょう。

☆18日(金)16時～18時スタジオにて足圧測定会を開催します。

★冬こそ入浴時に気をつけよう！

「ヒートショック」と「浴室内熱中症」

「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、体に負担がかかる現象のことをいいます。

「浴室内熱中症」とは、長湯や高温での入浴により体があたたまることによって血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良です。

こうしたことをきっかけに起こる入浴中の事故は冬期に多く、12月～2月にかけて全体の約5割が発生しています。これは、気温の低い冬、住宅内には事故の原因の一つでもある「急激な温度差」を引き起こす場所が様々あるためです。事故の予防のポイントは！

①脱衣所と浴室を温める

暖かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。

②お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかかり41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38～40℃に設定して入浴することが勧められています。

③ゆっくりとお風呂から出る

入浴中は身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたりします。お風呂から出る時はゆっくりを心掛けて。

🍷 レンコンのパリパリチーズ焼き🍷

【材料：2人分】 (エネルギー294kcal)

- ・レンコン…100g
- ・チーズ…100g
- ・黒コショウ…少々

【作り方】

- ①レンコンは薄切りにし、酢水に浸けます。
- ②フライパンにピザ用チーズをレンコンの大きさに合わせて置きます。中火でピザ用チーズが溶け始めたら水気をしっかり切った①を乗せて焼きます。
- ③焼き色が付いてカリッとしたら裏返し、両面に焼き色が付くまで焼きます。
- ④火から下ろしてお皿に盛り付け、お好みで黒こしょうを散らして完成です。

★根菜が旬の冬！「レンコン」には、身体にうれしい栄養素が多く含まれます。

★「レンコン」は、ビタミンCが豊富！その上レンコンのビタミンCはでんぷんに守られているため、加熱をしても失われにくいのが特徴です。

★レンコンを切ると引く「糸」この糸には胃の粘膜を保護してくれる働きがあります。

★チーズでカルシウムとタンパク質もプラス

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。