



尾崎病院 健診センターだより 第4号

R4.6.23 発行

梅雨入りをし、体調を崩しやすい時期ですがいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「運動」です。

体を動かしていますか？



新型コロナウイルスの流行により新しい生活様式となり、運動不足になっていませんか？

生活習慣病予防には、食生活だけでなく適度な運動が欠かせません。

運動は「走る」「泳ぐ」ということだけではありません。

普段の生活パターンを少し変えるだけでも運動に繋がります。



生活習慣病とは

生活習慣が原因で起こる疾患の総称です。

偏った食事や運動不足・喫煙・過度の飲酒・過度のストレスなどの生活習慣が深く

関与し、発症の原因となります。

糖尿病・高血圧症・動脈硬化症などはいずれも、生活習慣病であるとされています。

運動の効果は？

運動することによってどんな効果を得られるのでしょうか？

★実感できる効果としては…



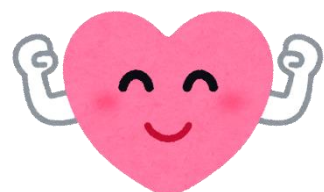
- ①体力アップ
- ②気分転換
- ③ストレス発散
- ④肥満防止

★体の中での変化としては…



- ①代謝アップ
- ②骨が丈夫になる
- ③生活習慣病の予防

どんな運動をすればいいの？



生活習慣病予防のためには続けて運動することが大切です。

そのためには、無理をせずに普段の生活の中で活動量を増やしていくことがおすすめです。

毎日の生活の中で実施できそうな小さなこと



- ・エレベーターやエスカレーターはなるべく使わない
- ・歩くときは早歩き、普段より歩幅を大きく
- ・駐車する時の駐車場はなるべく遠くに止める
- ・週末に気分転換もかねて歩いてみる
- ・掃除の回数を増やしてみる
- ・テレビを見ながらストレッチ
- ・ラジオ体操を日課にする など



一つ一つはそれほど大変なことではないと思います。「なあ〜んだ、こんなことか。」と思った方はぜひ取り組んでみて下さい！！

まずは今の生活に+10分運動を取り入れてみましょう。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。

いつまでも健康で自分らしい生活を送るために、
年に一度健康診断を受けて、自分の健康状態を知りましょう。



特定健診・がん検診・国保人間ドックの予約開始しました！！！！

胃カメラを希望される方は、お早めにご予約ください

◇ご予約・お問い合わせ◇

医療法人社団 尾崎病院 健診センター

〒680-0941 鳥取県鳥取市湖山町北 2 丁目 555

健診センター直通 TEL:0857-31-2665 / メールアドレス:kenshin@ozakihp.or.jp