

健康のしおり

はじめよう
健康長寿ウォーキング!
～1日8000歩・速歩き20分健康法～

人が病気になる主な原因は何か?どのような生活をすれば、健康を維持できるのか?

そんな疑問に答えを見つけるため、東京都健康長寿医療センター青柳幸利教授が行った研究「中之条研究」の結論は、『1日に8000歩歩き、そのうち20分は中強度の運動を行う』ことで生活習慣病などが予防できるというシンプルなものでした。病気を予防したい方ははじめ、運動したいけれど、何をすればいいのかわからない方にもお勧めします。ぜひ、あなたの生活に取り入れてみてください。

中強度の運動とは?

最大の運動量の半分=なんとか会話ができる程度の運動です。

歌はうたえないけれど、人と会話ができる程度の速歩きと考えるとわかりやすいでしょう。(例:速歩き・やや重い家事・山歩きなど)

★年齢や体力などの個人差により、中等度の運動内容は異なるので、自分にちょうどいい強度を把握しておきましょう。

★筋トレのように体の一部に負担をかけるものよりも、「全身を動かすこと」を心掛けて実行するのが効果的です。

速歩きのポイント

- ・いつもより少し速度を上げて歩く
- ・いつもより歩幅を10cmプラスして歩く



1日の身体活動と予防できる病気

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

まずは、あなたの生活にひと工夫

- 普通の掃除に拭き掃除を加える
- 地域の活動、サークルに参加する
- 旅行や買い物に出かける
- 電話で済ませずに会いに行く
- 階段を使う
- 近距離は車を使わず歩く など

【お問い合わせ先】
健康福祉課 ☎22-3115

～安全に、長く続けるために～

- 急激に運動量を増やさない
現在運動量の少ない方は、急激に運動量を増やすと体の負担になり、危険です。まずは家に引き込まないことを目標にしましょう。
- 運動が効果的な時間帯
運動は、1日の中で体温がピークを迎える夕方にするのが効果的です。
- 毎日ではなく、平均でいい
毎日「8000歩・20分」を達成するのは難しいかもしれないので、1週間、1か月、1年の平均で考えましょう。
平日忙しい方は週末に多めに歩く、天気のいい日に多めに歩くようにするなど工夫しましょう。

がん検診・特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

月日	事業名	場所	時間(受付時間)	
9月	25日(火)	結核・肺がん検診【ひろい】	巡回(大正地区) 9:00~11:00 (対象者・希望者に個別通知)	
	26日(水)	結核・肺がん検診【ひろい】	巡回(十和地区) 9:00~11:50 (対象者・希望者に個別通知)	
10月	3日(水)	子宮頸がん・乳がん検診	大正健康管理センター 9:00~11:30 13:30~16:00	
	4日(木)	子宮頸がん・乳がん検診	下津井体育館 立西町民会館 9:00~10:30 13:30~15:00	
	5日(金)	子宮頸がん・乳がん検診	十和体育館 七里集会所(旧JA松葉川支所) 9:00~10:00 13:30~15:00	
	10日(水)	子宮頸がん・乳がん検診	仁井田町民会館 影野町民会館 9:00~10:30 13:30~15:00	
	25日(木)	子宮頸がん・乳がん検診	四万十町役場 東庁舎 東又基幹集落センター 9:00~10:30 13:00~14:30	
	26日(金)	子宮頸がん・乳がん検診	東又基幹集落センター 四万十町役場 東庁舎 9:00~10:30 13:00~14:30	
	27日(土)	特定健診・後期高齢者健診	大正健康管理センター 十和地域振興局 8:30~10:00 13:00~14:30	
	29日(月)	子宮頸がん・乳がん検診	四万十町役場 東庁舎	9:00~10:30
	30日(火)			13:00~14:30

【お問い合わせ先】 がん検診、特定健診、後期高齢者健診の申し込みは 健康福祉課 ☎22-3115
がん検診に関するお問い合わせは 健康福祉課 ☎22-3115
特定健診、後期高齢者健診に関するお問い合わせは 町民課 ☎22-3117



からだにいいはなし

注射こり・膝痛・腰痛
～前編～

皆さんがお困りの症状で一番多いものは何だと思えますか?体に不調がある人の中で、どんな症状を持つ人が多いかを調べた厚生労働省の国民生活基礎調査では、男性が①腰痛②肩こり③鼻つまり、女性が①肩こり②腰痛③手足の関節痛という順番でした。診療所にも肩や足腰が痛いときに注射を希望される方が多くいらっしゃいます。今回はその前編で、十和・大正診療所で行っているエコーを使った注射についてのお話です。

打つ注射の種類は2つで肩・膝の関節が炎症(熱をもって腫れて痛い)を起しているときに打つ関節注射と、筋肉など痛いところに打つ注射があります。数十年前から痛いところに注射を打つとなぜか良く効くことが知られていますが、最近になって筋膜、腱膜、脂肪などの凝り血

流が悪い部位に打つと効くのではないかと考えられるようになってきています。姿勢のゆがみや日常生活の動き方から、肩こりや腰痛は生まれます。このとき筋肉を覆っている筋膜という部位が隣の筋膜とくっついていきます(癒着)。ストレッチやマッサージで軽い腰痛や肩こりがよくなるのは、癒着が軽い状態で、ほぐれて癒着が解けると考えられています。凝りがひどいときには注射で直接凝りを広げていきます。次回はその注射の効果や効果の持続期間、なぜ効いているのかをお話します。

石田青島 四万十町国保十和診療所

