

さわやかCPAP便



医療法人

大竹内科呼吸器科医院

R4年1月発行

第91号

あけまして
おめでとう
ございます

2023

新型コロナウイルス感染症が拡大中です。

引き続き感染対策を徹底しましょう。

2023年も皆さまが快適な CPAP 生活を送れるように
スタッフ一同心がけていく所存です。本年もよろしくお願いいたします。

院長より新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

新型コロナ感染症が始まって3年が過ぎました。

我が国は with コロナに舵を切り、以前の生活も可能となりましたが、必ずしもそうなってはいません。

医療機関は新型コロナ感染症を病院へ持ち込めないため、感染症の疑いのある患者さんには診療を断るなど不愉快な思いをさせることもあろうかと思えます。近日中にこの感染症が5類に分類される可能性はありますが、皆様のお気持ちを考えると当面は他の方とは別に診療しなくてはならない状態は続くかと思えます。

オミクロン株は重症化する割合が少ないものの、感染力が強いため感染者の数が多く、医療のみならず、いろいろな職種に影響が残っております。今後我々がこの感染症とどのように折り合いをつけていくのか、正直何が正解かわかりませんが、試行錯誤しながらゆっくりと正常化していくものと考えます。

医療のみならず戦争、物価高、景気後退など我々を取り巻く環境は良くありませんが、皆様の健康につきましては職員一同できるだけのサポートをさせていただきます。困ったことがありましたらスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長 大竹 和久

年末年始の美味しい食事とお酒で正月太りになった方はいませんか？

なぜ太ってしまうのか？

単純に考えれば摂取エネルギー量（食べる量）が消費エネルギー量（運動する量）より多くなってしまっていることが原因です。

摂取エネルギーが消費エネルギーより小さくなれば、だれでもやせていくはずですが。

頭では分かっていますが、ついつい必要以上に食べてしまいますよね…。

現代では、生活環境の変化にもその多くの要因があります。食生活においては24時間食べ物が入り、生活環境においては歩く機会が減り、運動量が減っています。無意識のうちに摂取と消費のバランスが崩れてしまっているのです。肥満を解消するためには、日常生活を見直し、肥満の原因を探してそれを取り除く「正しい生活習慣」を身につけましょう。

そうは言っても、この時期の山形は雪のため、外で運動することは難しく、家の中でおとなしく過ごすことが多くなります。

そこで、おすすめの雪国の冬限定ダイエットと言えば「雪かき」です。

雪かきが筋肉トレーニングやダイエットに効果的な理由

1. 肩・腕の筋肉全体が使われる
2. バランスを取るために体幹の筋肉が使われる
3. 除雪器具を使うと背中筋の筋肉が鍛えられる
4. 足場が不安定なので下半身の筋肉がバランスよく鍛えられる
5. 動き続けているので有酸素運動効果がある



運動の消費カロリー (kcal) = 運動強度 (メッツ) × 運動時間 (時間) × 体重 (kg)

例えば、

体重 70kg の人が標準的なスコップでの雪かきを 1 時間した場合の消費カロリーは 420kcal となります。

これはジョギングやテニスに匹敵する消費カロリーです。

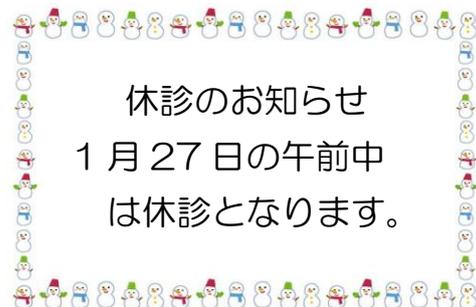
「面倒だなあ」と考えるよりも
「カロリーを消費している」
と考えると
モチベーションアップになりますね。



家の中に引きこもってばかりでは筋力が落ちてしまいます。

家の中でできる腹筋、腕立て伏せ、ダンベル体操などの筋力トレーニングをするのもおすすめです。

無理はせず、できる運動から始めてみましょう。



休診のお知らせ
1月27日の午前中
は休診となります。