

運動と健康

Q なぜ運動が必要なのですか？

シニアの方は、メタボリックシンドロームとロコモティブシンドローム、そして認知症を防止する事が重要です。この3つを防止する事により、健康寿命をのばし、介護が必要な状態になるリスクを抑える事ができます。シニアの方ほど運動をした方がいいのです。ぜひ、運動をする習慣を持ってください。

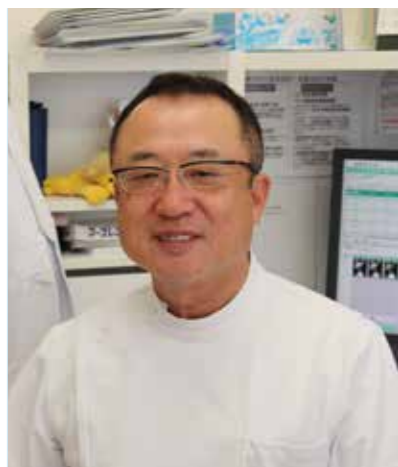
メタボリックシンドロームと認知症は皆さんご存知だと思います。ロコモティブシンドロームというのは、運動器の障害により、要介護になるリスクの高い状態になることです。平均寿命が延び、運動器を長期間使用し続ける時代を迎え、最

Q 運動する事によって、どのような効果がありますか？

運動には、3つの大きな効果があります。

まず1番目に筋肉や骨、関節などを強化する事によって運動機能が改善されます。整形外科的リハ

素運動は、短距離走やウエイトトレーニングなどで、酸素を使わず、脂肪の燃焼効果はあまり期待できません。この2種類の運動ですが、どちらか一方だけを行うより、両方を行う方が効果的です。無酸素運動をした後15分ほど経つと「成長ホルモン」が分泌されるので



医療法人 有吉クリニック 理事長 有吉 俊一 先生

東筑高校 長崎大学医学部 卒業
日本麻酔科学会専門医・日本ペインクリニック学会専門医・日本医師会認定産業医・日本医師会認定健康スポーツ医・ライザップ顧問医

【書籍】
「自分の身体は自分で守る」
現代書林 2008年出版
「厚生労働省の罪と功」
現代書林 2015年出版

ビリテーションですね。腰痛や肩こりの治療になりますし、姿勢が良くなり筋力がつく事によってロコモティブシンドロームの防止になります。転倒予防にもつながります。

2番目に、呼吸、循環、代謝機能が改善されます。内科的リハビリテーションです。肺機能の向上や心臓リハビリテーション、メタボリックシンドロームの治療になります。尿漏れや便秘の解消にもなります。脳の働きが良くなり認知症予防にもつながります。

肥満には早めの治療が必要です

3番目は、肥満の防止と治療になります。肥満は、色々な病気を引き起こす事が分かっています。

糖尿病や高脂血症、高血圧症などの生活習慣病、それが進むと心筋梗塞、脳梗塞、腎不全を起し、死に至る場合もあります。また脂肪肝、肥満関連腎症、閉塞性睡眠時無呼吸症候群、ロコモティブシンドロームや、肝臓がん、膵臓がん、大腸がんといった種類のがんが発症しやすい事も分かっています。ですから、肥満というのは早めの治療が必要です。その為に運動は大変効果的なのですが、じつは日本人は元々肥満になりやすい体質である事が分かっています。またダイエット関連遺伝子にはリンゴ型、洋ナシ型、バナナ型という3つのタイプがあり、タイプによって効果的な治療方法は異なります。ですから肥満の治療には、遺伝子検査と専

両方をとり入れた方がいいというデータが出ています。

脂肪燃焼に朝の有酸素運動がオススメです

そして運動する時間帯は、朝がおすすめです。有酸素運動は、初めに「脂肪」ではなく、食事で摂った「糖質」を分解してエネルギーにする為、空腹時の低血糖時に有酸素運動をすると、脂肪が燃焼するのが早くなるからです。

注意して頂きたいのは、脱水です。水分をしっかりと摂ってください。そしてあくまでも無理はなさらないように。

当院には検診センター、フィットネスクラブを併設しており、専門スタッフが常駐しています。また、クリニックの3階ではテレビCM等で話題のライザップによるパーソナルトレーニングを行っています。特典価格でご紹介できますので、お気軽にご相談ください。

医療法人 有吉クリニック



腰痛、肩こり、頭痛から各種神経痛、癌の痛みまであらゆる痛みの診断と治療を行うペインクリニック

所在地

〒806-0027
北九州市八幡西区菅原町5-1

アクセス

JR 黒崎駅より徒歩7分

診療受付

平日 9:00 ~ 12:30 14:00 ~ 18:00 (水曜は午後休診)
土曜 9:00 ~ 14:00 (診察は12:30まで)

休診日

日曜・祝日・振替休日
年末年始(12月30日午後~1月3日)

診療科

麻酔科 神経科 リハビリテーション科
ペインクリニック

その他

禁煙外来 睡眠外来 予防接種 健康診断
人間ドック 生活習慣病対策

お問い合わせ

有吉クリニック TEL 093-645-1310

隣接施設



黒崎メディカルフィットネスクラブ シニアプラン 月会費 5,000円 (65歳以上 月~金 9:00~17:00 限定)

患者様の運動療法施設として開設。一人一人に合った運動メニューを健康運動指導士と介護予防運動指導員が提案。肩こり・腰痛・ヒザ痛などの改善、糖尿病、肥満、高血圧など、生活習慣病等の疾患に合わせた運動指導も。 ☎ 093-621-1900

温泉薬石浴 嵐の湯

入浴料金 一般 大人 2,000円

天然鉱石の力と温泉成分のW効果を実感できる薬石浴。 ☎ 093-621-1337

※有吉クリニックの当日診療明細書の提示で入浴料金が900円となります。