

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

ほほえみ

vol. 12

夏号 2018. 7

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



特集

からだのしくみシリーズ⑫

肥満について (後編)

～効率的なダイエット方法～



通所リハビリテーション 夏のお知らせ ～活動紹介・作品展～

肥満について (後編)

～効率的なダイエット方法～



前号で色々なタイプの肥満があることは分かった。そもそも何で脂肪は溜まるんじゃ？

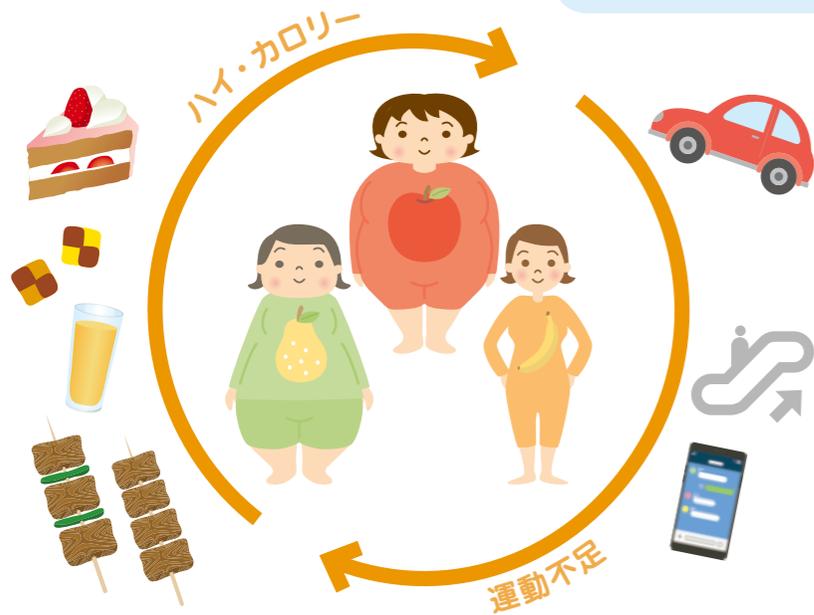
脂肪が溜まることにはちゃんと意味があるんですよ。



その昔、安定した食料がなかった時代からの進化の過程でいつなくなるかもしれない栄養(脂肪)を体内に蓄えておこうという体のシステムが作られていたのです。



つまり万が一に備え、人間の体は脂肪を蓄える様に出来ています。悲しいかな、昔と違い現在の生活体系はというと…。



エネルギー摂取量 > エネルギー消費量

摂取カロリーが多ければ太る

身体の動きや運動によるエネルギー消費量

食事によるエネルギー摂取量

摂取と消費のバランスは逆転し消費に必要な脂肪はどんどん溜まっていき肥満へと近づきます…。



脂肪燃焼のメカニズム

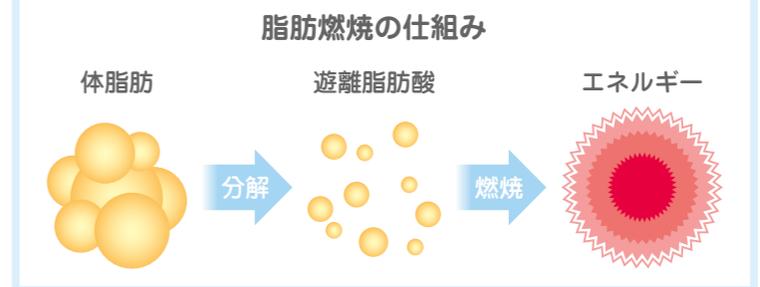


必要のない脂肪を減らすにはどうしたらええんじゃ？

まず脂肪がどの様に使われているのかを説明しますね。下の図の様に脂肪はまず遊離脂肪酸という形に分解され、運動のエネルギーとなります。



ほんなら運動をすれば脂肪が減るわけじゃの。



はい正解です。運動と言っても体を動かすだけではなく、体内の臓器を動かすため、つまり脂肪は生命維持に必要なエネルギーのひとつとして常に使われているんですね。



ではまず体を動かす運動から知識を高めましょう。



運動について



運動は『有酸素運動』と『無酸素運動』に分けられますが、脂肪を効率よく減らすには『有酸素運動』が一番有効なんですよ。

えっ、そうなんか…。無酸素運動の方がエネルギーをいっぱい使いそうじゃけどのお～。



有酸素運動	主なエネルギー源	無酸素運動
脂肪	グリコーゲン(糖質)	
赤筋(遅筋)	主に使う筋肉	白筋(速筋)
スタミナが要求される運動	運動内容	瞬発力が要求される運動
継続的かつ比較的弱い力が筋肉にかかり続ける運動。燃焼するときは、酸素が必要。		瞬時的な強い力を使う運動。燃焼するときは、酸素を必要としない。
マグロ(赤身魚)	魚に例えると…	ヒラメ(白身魚)
長距離を延々と泳いで回遊		驚くべきスピードで敵から逃げる

効率の良い運動方法について

でも運動はしんどいじゃ…。聞いた話じゃあ20分以上運動せんと脂肪は減らんって言うし…。

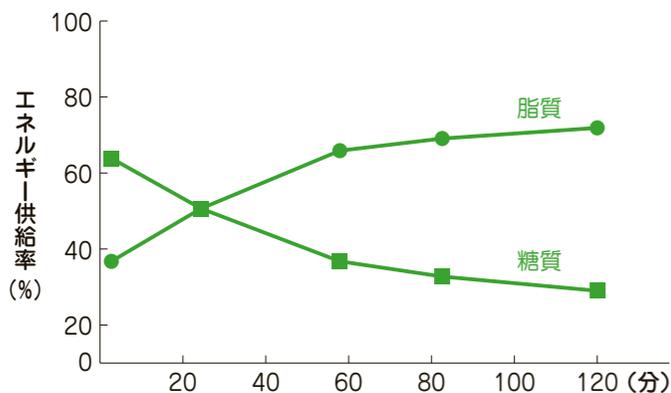


ホンマか？

そんなことはありません。運動をし始めてすぐに脂肪は燃焼されています。しかも辛い運動の方が脂肪燃焼率が高いですよ。



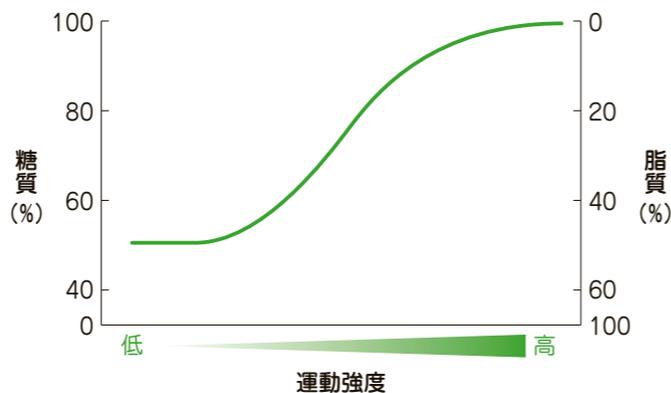
歩行時間に伴うエネルギー供給源の変化
(Fox.1979 を筆者が改変)



確かにこのグラフの様に20分を超えたあたりから脂肪が多く使われていますが、運動開始から40%近く脂肪が燃焼されていることが分かります。

運動を始めてすぐに
脂肪は使われている

運動強度とエネルギー供給源
(Fox.1979 を筆者が改変)



このグラフは運動の強さで脂肪の燃焼率が変わることを示しています。ご覧の通り運動が辛ければ辛いほど脂肪の燃焼率は下がっています。

軽い運動の方が
脂肪をよく使っている



代表的な有酸素運動

○メリット ●デメリット

【水泳】



- エネルギー消費量も多く足腰の負担もない
- 水中運動だから体温調整が活発になる
- プールを探す手間とお金がかかる

【ランニング】



- エネルギー消費量が多く、すぐに始められる
- 足腰の負担が多く、スポーツ障害になる可能性がある

【自転車】



- 膝の負担も少なく効率的
- 転倒時のリスクが高い

うう～ん…、何か大変そうじゃのう…。



まず運動の形にこだわらず、活動量を増やすことから始めませんか。

スキマ時間で脂肪燃焼

【買い物しながら】

- 車で買い物に行くところを自転車にするまたは自転車に乗っていたものを徒歩にする
- 階段とエスカレーターがあれば、階段を選ぶ
- 重い荷物を手持ちではなく、リュックサックなどに入れて歩く



【通勤ついでに】

- 上り階段は一段飛ばして大股で昇る
- ひとつ手前の駅で下車し歩く
- つり革を持って軽くつま先立ち運動をする



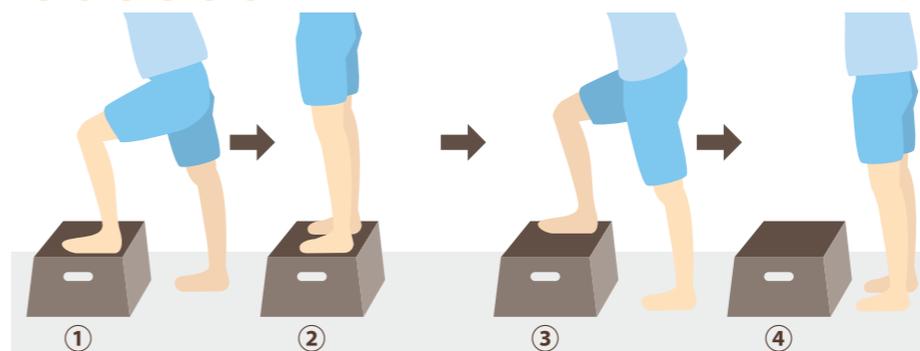
【家事をしながら】

- 掃除をこまめに、定期的に行う
- フロアの雑巾がけやお風呂掃除は『運動』だと思い念入りに行う
- 布団干し、窓拭きもこまめに行う



踏み台昇降運動

……①・②で台上がり、③・④で台から降りる。



POINT

- ・上がった足から降りるようにする
- ・始めは20分継続を目標にスタート
- ・慣れたら時間を増やしていく
- ・台の高さは5～30cm
- ・台の高さは自分に合った高さにし、かけたい負荷によって調整する

手軽にできてしっかり足とお尻の筋肉にも刺激はいるので、オススメです。

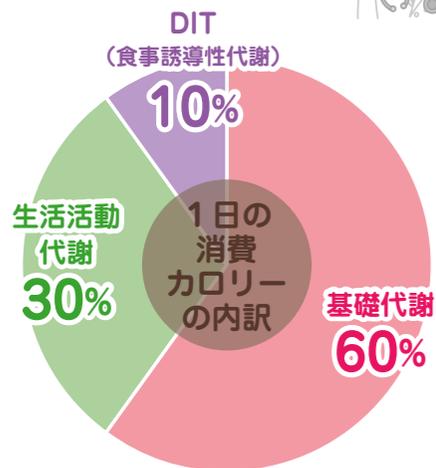


体質改善ダイエット



運動をすることは大事ですが、長い目で見て生活全体を見直して『太りにくく痩せやすい体質』つまり『体質改善』を行うことが大事です。

まず体質改善には基礎代謝について知識を上げる必要があります。



1 基礎代謝

呼吸をしたり、脳や内臓を動かしたり、体温の調整をしたり、人間がカラダを維持するための最低限必要なエネルギーのこと。筋肉はこの中でも40%を占め、筋トレをすることで、高めることができる。

2 生活活動代謝

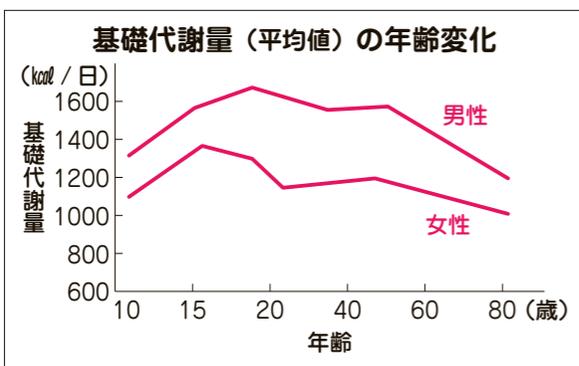
仕事や運動、家事などの日常生活でカラダを動かすときに消費されるエネルギーのこと。代謝を高めるには、1か2の効率を高める必要がある。

3 DIT (食事誘導性体熱生産)

食べ物を噛んだり、胃腸で消化・吸収されるときなど、食事をしたときに消費されるエネルギーのこと



特に意識をしても人間は生命維持のためにこれだけの割合でエネルギーを消費しているのですね。

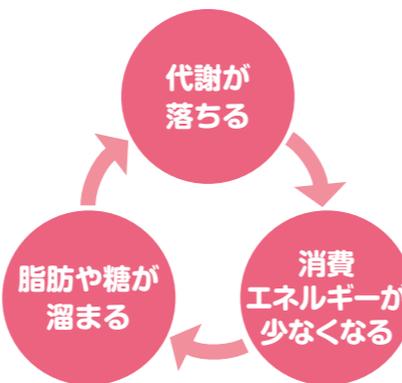


参考 / 厚生労働省「日本人の栄養所要量」より

これは年齢による基礎代謝量の変化を示しています。15~20歳の間に下がり始めて50歳からは一気に下降していますね。つまり代謝は年齢と共にドンドン悪くなります。



じゃから年を取ってから太るわけじゃのお〜。



これは代謝が落ちると悪循環が起きてしまうということを示しています。当然そのままにしておけば肥満になる可能性は高くなります。

痩せやすい体質とは...

✓ 基礎代謝が高い

基礎代謝が高いということは、じっとしているだけでも自然に消費するカロリーが多いということです。基礎代謝の高い体質が、太りにくく痩せやすくなります。基礎代謝を上げるためには、適度な運動習慣、バランスのよい食事、十分な睡眠などが必要です。

✓ 適度な筋肉がある

筋肉があるほど脂肪を燃焼しやすくなり、適度な筋肉をつけることで基礎代謝が上がり、痩せやすい体質になります。筋肉はすぐにはできないので、少しずつでも毎日運動して、適度な筋肉をつけ、維持していきましょう。



✓ 体温が低い

身体が冷えていると、血行が悪くなり、基礎代謝が下がります。さらに便秘をはじめとした体調不良も起こりやすくなります。冷たい食べ物や飲み物は控えめに、暖かい食べ物や飲み物を摂ったり、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりたりして体温を上げましょう。食事をきちんと摂ることも大事です。夏場は冷房の使いすぎにも注意しましょう。



✓ 腸内環境が整っている

腸内に善玉菌が増えると、老廃物の排出がスムーズになり、基礎代謝が上がります。食物繊維や乳酸菌を意識して摂り、腸内環境を整えましょう。



体質改善ダイエットの方法は...



ほんならその基礎代謝とやらを上げるにはどうすればええんじゃ？



◎ 水を飲む

水を多めに飲むことで、断食と同じようなデトックス効果があります。また、水を飲むことで食事量を減らすこともできます。お腹を壊さないように、常温の水を少しずつ飲みましょう。



◎ 適度な運動と柔軟性を高める

激しい運動は避け、長期間継続できる無理のない適度な運動を継続しましょう。ヨガやストレッチなど、柔軟性を高める運動も体質改善に効果があります。身体を柔らかくすると、運動効率が良くなり、痩せやすい体質になるのです。身体が硬い人は少しずつほくしていきましょう。

◎ よく眠る

しっかりと睡眠をとれば、成長ホルモンをはじめ、基礎代謝や食欲に影響のあるホルモンのバランスが整います。



◎ 野菜を食べる

野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。積極的に摂り、栄養バランスを整えることで、体質改善につなげましょう。



体質改善ダイエットの



メリット

生活全体を見直すことができ、健康にも良いことです。健康的な身体になれば、美肌になるなど美容面でも効果があります。痩せやすい身体をつくるので、太りにくく、リバウンドのリスクも少ないです。



デメリット

効果が出るまでに時間がかかることです。なかなか効果があらわれないために、途中で挫折する人も少なくありません。



リバウンドの仕組みについて



実は先生、前に食事を我慢して、やっとの思いで痩せたことがあるんじゃ。ほんで目標の体重を達成したからダイエット前の生活に戻したんよ。ほんなら前よりも太ったが。同じ生活のはずなのに何でそんなことになるんじゃ？

それは『リバウンド』という現象です。ではなぜこの『リバウンド』が起きてしまうのか説明していきますね。



さらに2ヶ月後…



え、ウソ…。ダイエット前と同じ生活のはずなのに前よりも太ってるが…。

省エネモードになっている体にダイエット前と同じカロリーを摂取すれば当然余りますよね。残念ですが、ダイエット経験者のうち70%以上の方がリバウンドを経験しています。



ほんならリバウンドにならんようにはどうしたらええんじゃ。



まず食事の量を減らすことよりも、食事内容を把握し見直しましょう！

無理なダイエット方法

2ヶ月後…



極端な食事制限

- ・断食
- ・過剰なカロリー制限
- ・低栄養状態



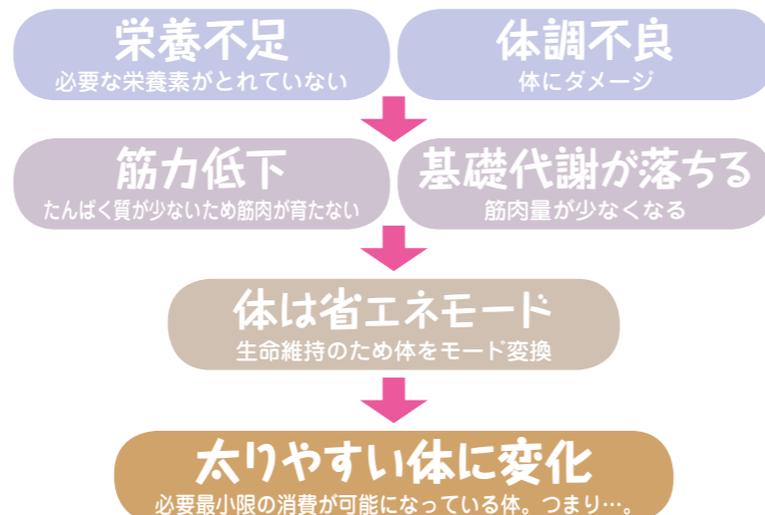
激しい運動

- ・筋肉損傷
- ・頭痛
- ・めまい



辛かったけど、激やせしたわ！もうこれで大丈夫！元の生活に戻すぞ！

ここに落とし穴があります。表面上は痩せていますが体の中では別の変化が起きています。実は下の図の様に太りやすいモードに体は切り替わっているんですね。



例えば…

- ご飯の量を3分の1に減らす
- 夕飯のご飯を2日に1回豆腐に
- 肉類はカロリーの低い鶏肉に

糖質制限 + カロリー制限 + 適度な有酸素運動 = リバウンドしない 痩せやすい健康な体



【鉄則】 1ヶ月で落とす体重は、3~4%までに！ 焦らずゆっくり時間をかけて体質改善！

通所リハビリテーション 夏のお知らせ



おやつ作りに挑戦!

今回は“焼うどん”
を作りました。



のんネコと
元気にくらせますように
大倉 宣子さん



皆さん たのしく
お祝いをしませんか
藤原 福市さん



七夕や
お祝いをしましよ
三宅 益子さん

みんなの 作品展



イチゴの塗り絵
Tさん

イチゴの濃淡に気をつけて
塗りました。



紫陽花の飾り作り
小橋 美代子さん

紫陽花の花びらの色合いと
配置を工夫しました。



ユリのお花紙アート
霜山 佳代子さん

通常の2.5倍もある色紙に
根気よく紙玉を貼りました。

案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

Topic.1 防災訓練 4/26
『避難経路と
各消火器具の説明』



Topic.2 大掃除 6/9
『病院外周りの整備』



Topic.3 作品紹介
『通所リハビリテーション
利用者全員で壁画を作成』



前回の健康教室のおさらい

胃カメラ検査について
大腸の検査ってどんな検査?

こんなにきれいに分かるんじゃないかあ〜。

楽に鼻から検査するカメラもあるんじゃないかあ〜。

検査の手順も詳しく教えてもらいました。

内視鏡との比較も勉強になりました。

あとがき(編集部より)
人との出会いの中で離れたたり失ったりして初めて気づくことがあります。自分にとって本当に大切な人は「一緒にいて楽しい人」ではなく、離れていっても淋しいと思つた人を選ぶことだと思います。
本当の出会いを大切にしたいですね…。

(広報企画室 江木 堅二)

外来担当医表

診察室		1 診	3 診 (整形外科)
月	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
火	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
水	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
木	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
金	午前	大西 敦之	安田 金蔵
	午後		
土	午前	▲	安田 金蔵
	午後		

- ※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。
 事前にお電話にてご確認ください。
- ※ 外科は大西正高医師が随時診療を行っています。
- ※ ▲は、大西敦之医師もしくは大西正高医師が担当します。
- ※ **木曜日午後豊岡医師休診**のときは**大西正高医師**が担当します。

- ※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。
- ※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が遠隔診断を行っています。

外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後 (16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

- ※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診察が可能かどうかの判断がされます。
 事前にお電話にて診察が可能かどうかお尋ねください。

当院へのアクセス



電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください (玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



お車でお越しの場合

国道30線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、
 岡山市街地からは、約40分~50分。
 倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、
 国道30線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11
 TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大西病院通所リハビリテーション | TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229 |
| <input type="checkbox"/> 大西病院 居宅介護支援事業所 | TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313 |
| <input type="checkbox"/> 訪問看護ステーションほほえみ | |
| <input type="checkbox"/> ヘルパーステーションほほえみ | |

<http://www.onishihp.or.jp>

<https://www.facebook.com/onishihp>