

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 若山 隆



「ダイエットについて」

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？今回はダイエットをテーマにお話をしたいと思います。食欲の秋ともいわれるこの季節は特に重要です。

みなさんも聞いたことがあるかと思いますが、肥満は高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を増やし、最終的には心筋梗塞や脳梗塞といった生活に大きな悪影響を残す病気の原因になります。その他にも腰痛や膝痛の原因も肥満がかかわっています。歩行時などには膝や腰には体重の2〜3倍の力がかかって、骨や関節に余計な負担がかかります。痛みを引き起こしてしまいます。

怖い病気や、膝や腰の痛みを予防する上で非常に重要なダイエットなのですが、ダイエットに成功する方法は、実はたった二つしかありません。

きます。

体に吸収するカロリー（食事）

＜

体で消費するカロリー

（日常生活＋運動）

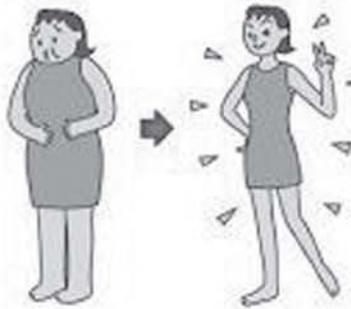
したがって、ひとつは体に吸収するカロリー（食事）を減らすことと、もう一つは体で消費するカロリーを増やすことです。他に方法はありません。

食事面でのポイントは、良く噛んで時間をかけて食べることです。食べ始めてから血糖値が上がり、満腹感がえられるのは10分ぐらい遅れてしまいます。早食いする人はこの10分で食べ過ぎてしまうのです。他には、

間食をしないこと、夕食を取り過ぎないこと（夜寝るときに脂肪が付きやすい）です。夕食のめやすの量は、夜寝るころに空腹感を感じるくらいの量が、成功しやすいと思います。

運動面ですが、15〜30分ぐらいのジョギングといつ

た有酸素運動を行うのが効果的です。しかし、これがなかなか難しいという方でも、生活の中で体を動かす時間をつくり、その時間を積み上げていけば、同じくらいの効果を得られます。例えば、毎日たった2分間を階段上りに費やすだけで、体脂肪を燃焼し、約0.5kgの体重増加を防ぐことができます。エレベーターを使わないで階段を使ったり、ごみ箱をあえて遠くにおいて、歩いて捨てに行くようにしたり、工夫をすれば良いと思います。食欲の秋と共に、運動の秋を楽しみ、健康にすごしたいものですね！



自然を見ながらゆっくり歩く

只見の森林をのんびり歩く会を行いました

9月24日～10月8日までの毎週火曜日に只見川湖畔やその周辺を歩く健康事業を保健福祉課が主催となり行いました。

この事業はただ歩くだけではなく、2本のポール（ストック）を使って歩くノルディックウォーキングという歩き方で行われました。ノルディックウォーキングはポールを使う事で膝や腰などへの負担が軽減されるため年齢性別を問わず誰でも楽しむ事が出来ます。また、リハビリやダイエットにも効果的な歩き方ですので、広報ただみ診療所を読んで「運動をしてみようかな？」と思った方はぜひチャレンジして欲しいと思います。ポールは保健福祉課で貸し出していますのでお気軽にお問い合わせください。



▲それぞれのペースで歩く参加者

【問い合わせ先 保健福祉課 84-7005】