

幸野レター



2015.4 第18号

◆効果的な運動療法とは？

運動療法を始めたいけど何をすればいいですか？という質問がよく寄せられます。ジムに行く人、自宅で体操をする人それぞれです。実際最も身近で簡単なのはウォーキングでしょう。買い物ついでなどではなく、歩くこと自体を目的として30分以上歩けば脂肪も燃焼します。やや早めで心拍数が少し上がり、汗ばむ程度で十分です。一回に長時間歩くより毎日少しずつ歩くことで皮下脂肪より先に内臓脂肪から減っていきます。また掃除などの家事でも60分ほど行なうことで20分歩くのと同程度の効果が得られます。一ヶ月ほどで内臓脂肪から出る血糖値などを上げるホルモンが減っていきます。

◆訪問診療体制、拡充しています

「定期的な医療は必要だけれど通院は難しい」、「入院よりも住み慣れた家で暮らしたい」在宅医療とは、そのような思いの方が自宅でも医療が受けられるように、医師が定期的に訪問して診療をおこない、医療の面からサポートしていきます。御本人はもちろん、在宅医療を支えるご家族のレスパイトケア（介護休暇）として入院ベッドも利用することができます。お気軽に窓口・お電話にてご相談下さい。

発行 幸野メディカルクリニック
TEL03-3483-1808（代表）
TEL03-3483-8976（ドック・健診）