



## 私の運動習慣

医師 稗田 史子



こんにちは。やっと冬がやってきましたね。風邪で外来受診される方も増えてきました。寒くて身体を動かすことが億劫ですが、皆さん運動習慣はありますか？

私は平日は車通勤・週末も家族の用事などでスポーツジムやプールに行って運動するようなまとまった時間はありません。唯一、週 1 回 1 時間だけのダンスのレッスンをしているくらいで、外来で皆さんに「毎日ちゃんと運動していますか？」と言えるような模範的な生活習慣ではなく、むしろ竜王町の方は健康意識が高く、私よりもずっと運動されているなあと感心させられることもしばしばです。



皆さん、「受診する度に運動しろっていうけど、面倒くさいよね」って内心、思われているのではないのでしょうか。確かに、いきなりスポーツジムに契約しにいたり、ヨガスタジオに見学しにいたりするのはある程度のモチベーションの高さが必要ですし、時間とお金のコストもかかりますよね。では、日頃の生活の営みの中に少し負担のかかるような運動を取り入れてみるのはどうでしょう。

厚生労働省が健康づくりのための身体活動指針というものを策定しており、今よりも 10 分多く身体を動かすことを推奨しているので、是非“厚労省 プラス 10”で検索してみてください。



実際、私が取り入れている運動としては、シャンプーしながらスクワット・犬の散歩の時には決められた道で最低 1 回犬と猛ダッシュする、などでしょうか。また、身体が鈍っているなど感じたら、掃除機だけでなくフローリングの拭き掃除をしたりして、カロリー消費を意識付けするようにしています。運動することは糖尿病などの生活習慣病だけでなく、うつや認知症などのリスクも軽減すると言われており、確かに汗をかいて掃除をした後は晴れ晴れとした気持ちになりますし、仕事帰り「今日は疲れているなあ」と思いながらもダンスのレッスンでみんなと踊ると、やっぱり来て良かった！と心も身体もすっきりします。



皆さんも少し意識を変えてみて、いきなりたくさんではなくちよつとずつで良いので、運動習慣を身につけて心も身体も温まりましょう。



# 甘い物を食べるとリラックスするのはなぜ？



看護師 宮井 由里子

疲れたり、イライラしたり、だるかったり日々いろいろですね。  
ここでちょっとティータイム。甘いお菓子・ケーキ・  
どら焼きなど食べるとホッとしますね。なぜでしょう？



甘いものを食べると、脳内でβ-エンドルフィンというホルモン  
が分泌されます。これは幸福感を与えるホルモンといわれ、多幸感  
を与えることだけでなく、痛みを和らげることもできる  
ようです。スイーツを食べると幸せな気持ちになれるの  
も納得。食べる量に気をつけて楽しみたいですね。



ちなみにこのホルモンは入浴時やウォーキングする時にも分泌さ  
れます。甘い物はほどほどに楽しみ、ウォーキングをしてβ-エン  
ドルフィンをたくさん分泌して幸せな気持ちになりましょう。



参考

読んで役立つ健康情報誌「こまど」No79 より



## ～お知らせ～

### 医師の不在・診療体制変更のお知らせ

【 12月 】

- ・ 2日(月) …………… 一岡医師
- ・ 3日(火) …………… 中西医師
- ・ 4日(水) 11日(水) …………… 喜多医師
- ・ 6日(金)・7日(土) …………… 田中医師
- ・ 14日(土) …………… 中村・頼島医師
- ☆ 29日(日)～1月3日(金) …… 年末年始のため休診



【 1月 】

- ・ 4日(土) …………… 頼島医師
- ・ 18日(土) …………… 田中医師
- ・ 21日(火) …………… 青井医師
- ・ 28日(火) …………… 一岡医師

### 育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14:00から育児相談外来(無料)を行っております。  
詳しくはホームページをご覧ください。

### マイナンバーカードで受付をお願いいたします

受付にマイナ機器を設置しております。  
マイナンバーカードでの受付をお願いいたします。



### 糖尿病教室へのご参加ありがとうございました

11月23日の滋賀県糖尿病ウォークラリーには8名の方が参加して下  
さいました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。