

# 運動について

お正月気分も終わり、食事は普段通りになってきていても、運動量は減ったままになりやすい時期です。生活習慣病で通院中の人の中には、次回の外来や検査日が気になっている人もいます。ではないでしょうか。

## 日常生活に少しプラスから

運動というと、競技をイメージしたり、苦手意識が先に浮かぶかもしれません。しかし、健康管理を考える上では、スポーツのような意図的に計画したものだけではなく、労働・家事・通勤など、日常的な生活活動も含めた身体活動として捉えることが推奨されています。現在の身体活動量を測る目安として手軽に使えるのは、歩数計や最近普及してきた活動量計などです。今の数字からプラス1000歩、プラス10分を目標に始めてみるのがお勧めです。

## 室内で運動してみよう

運動不足は好ましくないとはいっても、生活習慣を変えるのは大変です。時

間がないとか、外出が結構うなどいろいろな理由があるでしょう。そこから一歩進むためには、運動のバリエーションを用意しておくのが良いでしょう。室内で手軽にできる運動もその一つです。

例えば、テーブルなどにつかまって行うつま先立ちや、膝を曲げる角度で強度を調節できるスクワットなども良い運動です。もう少しできる人は、足踏み運動や踏み台昇降などもあります。体力や好みに応じて、回数やスピードを調整し、最初は楽にできる程度にしておきましょう。転倒には十分に気を付けてください。

## 長く続けるコツ

一度に長時間できなくても、複数回に分けて行うことも有効です。また、すぐに結果が出なくても、頑張っていることを自分で褒めてあげてください。それが継続の大きな助けになると思います。

文責 寺岡記念病院

城戸雄一

	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関	小児科 夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999	毎日19:00~23:00(受け付けは22:45まで)
	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
精神科	救急医療	三原病院(三原市中之町)	☎0848-63-8877	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイドによる休日夜間などの当番医療情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

2月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
4日⑩	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	唐川医院 (中須町)	☎45-4030	小島病院 (福山市駅家町)	☎084-976-1351	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
11日⑩	府中市民病院 (鵜飼町)	☎45-3300	谷医院 (府川町)	☎45-1188	南坊井上内科循環器科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-0013	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
12日⑨	北川クリニック (元町)	☎45-4572	佐々木内科 (中須町)	☎52-6555	池田医院 (福山市新市町)	☎51-2098	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
18日⑩	有地医院 (府中町)	☎41-3670	佐野内科医院 (鵜飼町)	☎45-5310	佐野内科胃腸科医院 (福山市駅家町)	☎084-976-1121	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211
25日⑩	内藤クリニック (福山市駅家町)	☎084-977-1070	ほそや内科クリニック (中須町)	☎40-0780	寺岡記念病院 (福山市新市町)	☎52-3140	府中北市民病院 (上下町上下)	☎62-2211

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。