

1 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

体力低下を防ぐには



編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

新たな年が始まりました！お正月はいかがお過ごしでしたか？そろそろお正月気分も抜け、お仕事モードに入る方も増えることでしょう。シャキッとした新たな気持ちで今年も一年頑張っていきましょう。体調にはくれぐれも気を付けながら…

今月の健康ニュース

◆ 行動体力と防衛体力

私たちはよく「体力が落ちた」とか「体力がなくなった」とひとくりに表現してしまいがちですが、実は体力には定義があります。走ったり跳んだりする運動能力の基礎となる『行動体力』と、病気に対する免疫力などを表す『防衛体力』の 2 つです。

人間の体というのは、基本的に 20 代をピークとして衰え始めます。これは仕方のないことです。しかし、体力低下のスピードを緩めることはできます。それに必要なのが、行動体力をつけることなのです。適度な運動をする人としらない人では、20 代でも体力年齢に差が出ます。加速して体力が低下していく 30 代、40 代になるとその差はどんどん開いていきます。そして行動体力が低下すると、体の機能自体が低下していくため、防衛体力もどんどん下がるのです。運動不足が続いていると、まず心臓から弱っていくとか…。

◆ 運動はいつから初めても効果アリ！

体力低下を予防するためだけならば、運動はいつから初めてもきちんと効果を感じることができます。今さら、と思わず、何かスタートしてみてください。体力は使わないとどんどん衰えていきます。

運動をしないことで筋肉量が低下していくと、肺活量も落ちていきますから、体内に取り入れることができる酸素の量も減ってしまいます。酸素をしっかりと体内に取り入れることでエネルギー効率も上がりますし、栄養分も体の隅々まで行きわたらせることができるのです。

体力低下を予防するためのスポーツはハードでなくても大丈夫。しかし、毎日しっかり続けることが大事です。

ジョギングやウォーキング、水泳などの有酸素運動を毎日少しずつでもよいので続けましょう。1 日 30 分程度でも、1 ヶ月後には見違えるようになりますよ。



低温やけどにご注意を

低温やけどは通常のやけどと違い、水ぶくれなどはできないのですが、見た目には皮膚が赤くなっていることが多いです。そして皮膚の奥がじわじわと痛みを感じます。やけどをした時よりも少し弱いピリピリした感じですが、後で症状が出てくることが多いため治療が遅れがちになります。また、長時間かけて症状が進行していることが多いので表面だけのやけどよりも深刻になることもあります。低温やけどは、湯たんぽやカイロでなることが多いようです。それ以外にもコタツや電気毛布、ホットカーペットなどにも注意が必要です。

低温やけどをしてしまったら、早めの対処が重要です。これは通常のやけどと同じです。早めに皮膚科を受診してください。

1 月の お知らせ



湘南ライフ内科クリニック 日曜診療開始へ！！

1/18(日)より午前中のみ外来診療を開始します。(3 月末まで)

診療時間 9:00~12:30 ※受付 12:15 まで