はつらつニュース

医療法人社団　木水会
田辺クリニック　田辺　泰登
〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20
TEL(0848)24-1155㈹ FAX(0848)24-1156

Vol.166

★ウォーキングの勧め

糖尿病治療の**3**本柱は、**1**に食事**2**に運動、3、4がなくて**5**に薬と言われています。残念ながら私は食事指導は栄養士に任せ、もっぱら薬による治療に力を入れています。さて運動指導ですが、体育系でなかった私にとって十分に行えているとは言えません。巷には健康運動指導士という資格もあるようですが、クリニックに雇ってまで行うのは、まだハードルが高いようです。

止む無く、いつでも、どこでも、誰でもできるウォーキングを勧めています。歩行により、人間は筋肉の80％を使用します。私も一日1万歩を目標にしていますが、達成はなかなか難しい状況です。当院から尾道水道に沿ってJR尾道駅まで約2.2㎞、ブラブラと歩いておよそ25分で到着します。駅前の公園でコンビニのコーヒーを飲みながら一服してから帰ってくると約1時間、6000歩のウォーキングです。その他の日常動作では約3000歩で1万歩には届きません。

私は65才以上の高齢者の方には、1日6000歩を目標にして、とにかく歩きましょうとお話しています。一番良くないのは、寝そべってテレビを観ることで、いつの間にか居眠りをしてしまいます。立ったり座ったり、室内を動きながら観たらと言っても実行はできません。最近では会議を立ったままで行う会社もあるようです。

座って安静にしているときの運動強度を1メッツ、立っている時を2メッツ、ブラブラ歩きは3メッツ、速歩やラジオ体操は4メッツという単位で表わします。

WHO（世界保健機構）は世界の14億人が運動不足であり、そのため病気の主要リスクになっていると警鐘を鳴らしています。そのため3～4メッツの運動を、1回につき30分以上、週2回以上行うよう推奨しています。それにならって我が国の厚労省も、毎日40分の歩行を行い、1日6000歩を目標に定めています。1時間の歩行で22分寿命が延びる反面、座って1時間テレビを観ていると22分寿命が縮むそうです。



「おらほのラジオ体操」より

立つはマアマア、座るはマズイ
歩く姿はもっとヨイ

★怪我の功名

昨年の事です。荷台に荷物を積み過ぎたため、バランスを崩し自転車から転落してしまいました。幸い荷物は無事でしたが、私は左踵を骨折してしまいました。整形の先生より2ヵ月程歩行は控えるように言われました。簡易サポーターを膝から下に巻いているので、室内歩行は可能ですが、戸外のウォーキングは中止せざるをえませんでした。一日1万歩は諦め、何か代わりの運動はと考えました。そう言えば、クリニックのデイケアで、昼食後そろってラジオ体操を行っていました。早速そのCDを借りてきて試してみました。

小学校以来行なったことがありませんでしたが、音楽と号令がかかると、体にしみついていたのか、自然に体が動きました。小学生の頃、夏休みの午前6時30分、近くの公園でラジオ体操をしていました。子供は勿論、大人も加わり、上級生が前に立って号令をかけていました。子供達は首からカードをぶら下げて、終わったらスタンプを押してもらい、カードが埋まると景品がもらえました。

今では子供の数が減り、ラジオの音がうるさいとの苦情もあり、いつの間にか朝のラジオ体操は立ち消えになってしまいました。

ラジオ体操は昭和3年に制定されましたが、戦後GHQの指示で中止となり、昭和26年に今の形になり復活しました。第1と第2体操があり、各々3分です。第2の方が動作が激しくなっています。第1体操は13種の動きから成り、人間の筋肉650本のうち400本を使用する全身運動です。運動強度も3～4メッツであり、高齢者にも負担になりません。

さて、ウォーキング禁止の2ヵ月間、私は毎朝ラジオ体操第1を実行しました。始まる前の「新しい朝が来た。希望の朝だ…。」を聞くと背筋が伸びてシャンとします。不思議に飽きることもなく休まず続けることができました。2ヵ月経った時、今まで感じていた肩の凝りが取れ、時々悩まされていた腰痛も起こらなくなっていました。まさに怪我の功名です。

★おらほのラジオ体操

変わったラジオ体操のDVDを見付けました。東北弁の号令バージョンです。「イチ、ニー、サン、シー」のかけ声が「イヅ、ヌー、サン、スー」となまるのです。東日本大震災のあった石巻市で被災後6ヵ月の時点で作製されました。画面には子供からお年寄りまで沢山の方が、お国言葉の号令に合わせてラジオ体操をする場面が映し出されます。被災後にも拘わらず皆さんの笑顔がとても良く元気付けられます。一緒に行なっているといつの間にか、こちらもほっこりと体も心も温もってきます。このDVDは評判となり、今や世界中を元気にしているとの事です。備後版も期待しています。

デイ便り　その65

令和６年３月１日発行

良眠の勧め



みなさん、良い睡眠をとっていますか？

●なかなか寝付けない…
●寝たかと思えばすぐに目が覚めて寝られなくなる…
●途中何度も目が覚めて寝た気がしない…等々、

不眠についての訴えがたくさんあります。

「春眠暁を覚えず」の言葉のように心地よく眠り、朝になったことに気付かないで眠り込んでしまうような睡眠や朝起きた時に“あーよく寝たなぁ…”と言える熟睡感や休養感のある睡眠をとりたいですよね。

満足な睡眠がとれないで睡眠不足が続くと…
●体がだるい、●疲労が回復しない、●気力や集中力が出ない、●脳の機能低下を引き起こし認知症の原因にもなります。

●良い睡眠は…

長い時間寝ればいいというものではなくその人に合った睡眠の時間と良質な眠りです。
日本人の成人の半分以上は６時間～８時間の睡眠時間です。年齢を重ねると睡眠時間は短くなっていき必要な睡眠時間は人それぞれです。

●目安は…

昼間に眠たくならない程度の睡眠の時間が自分にとってベストな睡眠時間です。

自分はどれだけの睡眠時間をとれば１日の調子が良いのか、色々試して見つけてみてください。

良い睡眠には眠りの質も大切です。良い眠りの質を得るための１日の過ごし方や睡眠前に注意すること…

１）適度な運動　運動習慣がある人は不眠が少ない。適度な疲労は入眠を導入してくれ、睡眠を深くしてくれます。（息が切れるような激しい運動は逆効果）

２）日光を浴びる　太陽の光は体内時計を調節してくれるとともに夜になると眠たくなるホルモンを出しやすくしてくれます。起床直後の日光が最も効果的なので、朝起きたら先ずカーテンを開けて自然の光を部屋に入れましょう。

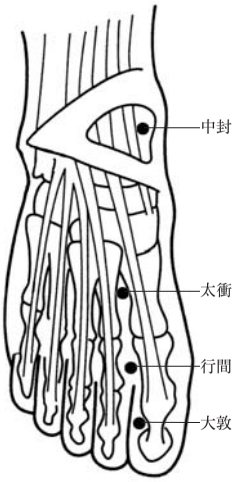
３）寝室の環境　部屋が明るいと睡眠の質が低下してしまいます。眠る時にはなるべく寝室を暗く、部屋の温度は暑すぎず涼しすぎず少し涼しめが良いです。ベッドに入ってからは本を読んだり音楽を聴くなどは脳が覚醒しやすくなるので控えましょう。

４）夕食　就寝の２時間前までに夕食を済ませましょう。就寝する前に食事を行うと消化・吸収のために体が休まらず睡眠の質が低下してしまいます。カフェインを含んだコーヒーや紅茶などのカフェインの影響は５時間程度残るので夕方以降は控えましょう。

良い睡眠をとることで体の健康と心の健康を得て楽しく元気な毎日を過ごしましょう。

曽根　正登

★東洋医学入門　～その136～　鍼灸師　村田 雅文



今回も経穴（けいけつ）のお話です。　足の厥陰肝経

大敦（だいとん）……「敦」は分厚い、肥厚していると言う意味で、この経穴は足の母趾にあり、母趾が敦状になっているのでこの名が付きました。鼻閉、咽頭痛、尿道炎、睾丸炎などに用います。

行間（こうかん）……「行」は通過の意味で、「間」は２つの物に挟まれた間の事です。この経穴は足の第１指と第２指の間の陥凹部にあるのでこの名が付きました。頭痛、腰痛、月経不順、消化不良など用います。

太衝（たいしょう）……「太」は大きい、「衝」は要衝の事で、この経穴は足の厥陰肝経の原穴で、旺盛な気血が巡るので、太衝と呼ばれています。頭痛、めまい、咽頭痛、腰痛、坐骨神経痛、腓骨神経麻痺、下肢の冷えなどに用います。

中封（ちゅうほう）……「中」は中心、真ん中、封は封鎖される、閉じ込められるの意味で、この経穴は長母指伸筋と前脛骨筋とに挟まれた陥凹の真ん中にあり、下伸筋支帯に囲まれているのでこの名が付きました。ギックリ腰、下肢の冷え、睾丸炎、膀胱炎、足関節炎などに用います。

お知らせ

３月17日（日）は、当番医です。午前９時から午後５時まで診療を行います。

３月末で新型コロナワクチン（無料）が終了します。まだの方の接種をお勧めします。

花粉症の季節となりました。今年の花粉量は平年並みとの事です。
早めの抗アレルギー剤服用によって、予防をして下さい。



田辺クリニックのホームページ　http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。