令和２年

米田内科だより

秋号　No.43

《お知らせ》

【年末年始休暇のお知らせ】

12月28日（月）午後
～1月4日（月）

よろしくお願いいたします。

《季節の花々》

【アメリカンブルー】

・ヒルガオ科
　エボルブルス属
・原産地　北・南アメリカ

高温乾燥に強く、春から秋まで長い期間花を咲かせるため育てやすい花です。日当たりの良い場所を選んで植え、伸びすぎた茎を半分くらいに切り戻すことで花がきれいに咲き続けます。

《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんたちのアート作品を運動療法室に飾っています。今回は秋がテーマの作品です。

『レインボーはうす』で検索してみて下さい。
レンタルアートなど様々な取り組みを見られます。

《健康の秘訣》＋10（プラス・テン）

今回は今よりも10分多く体を動かすことを目標とする「＋10」を紹介します。10分多く体を動かすことを1年間継続することで1～2kgの減量が期待される他、生活習慣病や認知症の低下、メンタルケアにも効果的です。運動が苦手な方や、歩く時間がない方でも、日常生活に上手く取り入れて「＋10」を心がけてみましょう。

18～64歳の方は

1日合計60分
元気に体を動かす
歩数の目安：8000歩

65歳以上の方は

1日合計40分
じっとしている時間を減らす
歩数の目安：4000歩

日常生活でも…

洗濯

少し遠くに洗濯物を置いたり、お腹に力を入れながら干すことで腹筋や全身の運動になります

椅子

ゆっくり立ち座りすることで足腰の強化に効果的です

買い物

腕を曲げ、背筋を伸ばし大股で歩くことで全身の運動になります