

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2013 年 12 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田 正博
〒737-0051 広島県呉市中央 2 丁目 6 - 20
TEL. 0823 (25) 2600
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

世界遺産 ベタヤヴェシの古い教会 (フィンランド)



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス

冷えをあきらめない
—簡単な運動で冷えない身体に

メディカル・
プロファイリング

心臓発作
とっさのときの対処法

介護の知恵袋

介護を求めるほんとうの理由
はつらつ健康ナビ
女性の尿もれ

・生活ほっとニュース
急性アルコール中毒
・覚えよう! 楽しい手話

手軽に運動を



今年も残すところ
わずかとまりました
が皆様におかれまし
ては如何お過ごしで
しょうか。

寒くなると室内で
過ごすことが多くなり運動量も少なくなり
運動をすることで血糖値が下がる、減量、
筋力低下や骨粗鬆症の予防、高血圧、脂質異
常症の改善、心肺機能を高める、運動能力が
向上などの効果があり、更に気分転換にもな
ります。

室内でもこまめに身体を動かすことで運動
の効果があります。例えばラジオ体操、階段
の上り下り、窓拭き、雑巾がけ、お風呂掃除
なども力を入れ姿勢、体幹に気を配って行う
と効果があります。

また荷物を持った手を上下に動かしたり、
肘を90度に曲げて10秒ほど維持することを繰
り返したり、椅子に座り股に入れたクツショ
ンを挟んだり緩めたりすることで手軽に筋力
を鍛えることも出来ます。

少しづつでも運動を毎日続けて体力維持を
心がけ新年を迎えましょう。

平成 25 年 12 月

院長 医学博士 前田 正博