



【健康講座】どなたでもご利用いただける健康講座です。ご希望の方は、受付まで！

- ・管理栄養士におけるワンコイン栄養相談 【500円/回（30分）】
- ・骨粗鬆症について知ろう講座！ 【500円/回（30分）】



今週の **花言葉**

ストレッチ

輝かしい未来

ドラセナ

真実さ

オンシジューム

一緒に踊って

松田院長からあなたへ 耳より情報

◆高齢女性は「1日4400歩程度」でも死亡リスクが減少！

Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women

JAMA Intern Med. 2019;179(8):1105-1112.

「目指せ1日1万歩！」と健康のために頑張っている方が多いと思います。以前は私もそう考えていました。しかし、米ハーバード大学医学大学院のI-Min Lee先生のグループが行った研究で、平均年齢72歳の高齢女性は、1日の歩数が4,400歩程度でも、2,700歩程度の人と比べて全死亡リスクが41%低いことを報告したので紹介します。

■1日約7,500歩が最も効率的？

平均年齢72歳の健康な高齢女性1万6,741人を対象としたもので、参加者に活動量計を7日間装着してもらい、1日当たりの歩数と死亡リスクとの関連を平均4.3年追跡して調べた結果です。追跡期間中に504人の女性が死亡、対象女性を1日の平均歩数で4つのグループに分けた結果、1日の歩数の中央値は、最も低いグループから順に「2,718歩」「4,363歩」「5,905歩」「8,442歩」。分析の結果、1日の歩数が最も少ないグループと比べて、最も多いグループでは全死亡リスクが58%有意に低く、2番目に多いグループで46%、3番目に多いグループで41%それぞれ有意に低いと報告されています。さらに、1日の歩数が増えるほど死亡リスクはより低下したが、そのベネフィットは1日7,500歩前後で頭打ちとなり、それ以上歩行しても死亡率は低下しませんでした。

★院長よりメッセージ

日本でも1万歩以上の歩行はケガのリスクになるとの報告もあります。健康のためには一万歩！という考えは古いのかもしれませんが。個人差もあるので、その方にあった歩数が大事ということでしょう。いずれにしても歩くことは健康には欠かせません。無理せず、歩く習慣を身に着けたいものですね！

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
令和も2年となりました。寒い日が続きますね。
こんな時は温泉でも入ってゆっくりしたいものです。
今回は放射線が関係あるラドン温泉を紹介したいと思います。



【放射線ならぬ放射泉？】

ラドン温泉とは、放射線を出す放射性物質（ラドン）を含んでいる温泉です。
当然、入ると日常生活より多めの（微量ではありますが）放射線を浴びることになります。
さてこのラドン温泉の効果は、

- 温熱効果：体が温まる
- 化学効果：温泉の成分を皮膚から吸収
- 放射線効果：微量の放射線



と考えられています。
（微量の放射線は体に良いという『放射線ホルミシス効果』と呼ばれるものがあります。）

上記3つの効果によりラドン温泉は、
リウマチや関節・脊椎の症状、更年期障害、神経症状、肩こり
その他様々なものに効能があるとされています。
代表的な温泉地を下記に紹介いたしますので、ご興味がある方は行かれてみてはいかがでしょうか？
玉川温泉（秋田県） 五頭温泉郷（新潟県） 増富温泉（山梨県） 三朝温泉（鳥取県）

ダイエット（減量）計画 第3報

8月より始めた**健スポドック**によるダイエット通信（？）も3回目となりました！
筋トレやトレーニングマシンの負荷も徐々に上がり、体力がついてきたのを実感しています！

第2次中間報告（個人的な感想です） 約5カ月

- 体重 1月8日朝の段階で 86.9kg(体重的には開始時より-2.8kg)。
- 安定性 体の安定性が最初よりかなり良くなっていると。担当の理学療法士よりご評価いただきました。
- 血液データ 尿酸値 基準値越え→基準値内
悪玉コレステロール 基準値越え→基準値内
といった改善が見られました！



体重だけではなく、見た目だけではわからない部分（血液など）も改善していくのが**健スポドック**の利点です！

6ヵ月という期間のため、私の健スポドック自体は次回の運動指導で最後となりますが、今後も運動を続けていきます！3月のさくらマラソンが待っていますので！