

【今、だからこそ！ ～飲んで免疫力アップ～】

カフェまっぷくりでは、**免疫力アップスムージー**を販売しております。
お弁当のテイクアウトと一緒にいかがですか!?

☆小松菜ヨーグルト ☆レンコンビタミン ☆甘酒きな粉 3種類をご用意!



今週の **花** 言葉

ヤマボウシ 友情
シンビジウム 友情
カーネーション 尊敬

松田院長からあなたへ 耳より情報

■短時間睡眠は筋骨格系の損傷リスクを高める

Short sleep tied to increased musculoskeletal injury risk 2020-02-20 Reuters Health Lisa Rapaport

睡眠時間が健康には大切である報告はたくさんあります。今回、運動に伴う損傷リスクについての関連が報告されたので紹介します。

■米国陸軍特殊部隊に勤務する男女 7,576 人からの調査結果

米国陸軍特殊部隊に勤務する男女 7,576 人から、1 日の睡眠時間と過去 12 か月間に筋骨格系の損傷について調査して、その回答に基づき結果をまとめた。

■睡眠時間の短縮と共にリスクは上昇

多くの参加者（約 63%）で一晩の睡眠時間は 6、7 時間であり、約 10%は 4 時間未満、8 時間以上であった者は 16%であった。一晩の睡眠時間が 8 時間以上と報告した者に比べ、7 時間と報告した軍人が筋骨格系の損傷を経験する確率は 24%高かった。また、**睡眠時間の短縮と共にリスクは上昇**し、睡眠時間が 6 時間の者の損傷リスクは（8 時間と報告した者に比べ）53%高く、5 時間の者では 2 倍高く、4 時間以下の者では 2.4 倍高かった。

■短時間睡眠のリスク

睡眠時間が非常に短いとき、**警戒心と注意力が低下して人が怪我をする可能性**が高まる可能性があると考えられています。さらに、睡眠不足は多臓器の細胞損傷を引き起こすと University of California (San Francisco) の Hohui Wang 先生は私見を述べています。

★院長よりメッセージ

2018 年に OECD（経済協力開発機構）などが行った調査によれば、日本人の睡眠時間は平均 6 時間 27 分と世界ワースト 1 位の短さであり、OECD の平均より 55 分短いそうです。**睡眠時間をしっかり確保することは心と体の健康にはとても大切です!** 短時間睡眠の方は、今一度日常生活を見つめなおし、しっかり睡眠をとるようにしましょう。まずは睡眠で健康に♪

緊急事態宣言の延長が発表され、外出の自粛などが続きますが、基本的な感染予防（特に手洗いが重要です）を行い、乗り切っていきましょう！



健スポドック卒業のお知らせ

こんな状況ではございますが、当方の健スポドック（メタボ撃退コース）が無事に終了いたしましたのでご報告いたします。

データ上の変化（赤字は下がったところです）

体の状態	開始時	終了時
体重	89.7 キロ	82.1 キロ
体脂肪（内臓脂肪）	102.8 cm ²	88.2 cm ²
体脂肪（皮下脂肪）	333.00 cm ²	233.1 cm ²
腹囲	101 cm	96.5 cm
BMI	29.4kg/m ²	26.81kg/m ²

血液検査	8 か月前	終了時
LDL コレステロール	147mg/dl	111mg/dl
中性脂肪	125mg/dl	79mg/dl
尿酸	7.3mg/dl	6.1mg/dl

【私の個人的な感想】

最初のうちは食事をほぼ気にせず（おしろ運動しているから大丈夫だろうと）、取り組んでいましたが、体重など変化が出ず、理学療法士さんや他の方々からの意見を参考に夕食の白米を減らしたり、コーヒーをブラックに変えたり糖質の削減等食事の内容を意識しながら運動に取り組むようにしました。

そのおかげでしょうか、そこから体重の低下がみられ、最終的には**-7 キロ**、脂肪の面積も減少という結果になりました。

みなさんの力をお借りし、今回の結果が出たと思っております。



なかなかダイエットに踏み出せない方や、何をしたらいいかわからない方などコロナウイルスの件が落ち着いたら利用してみてもはいかがでしょうか。