

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

### 5月巡回日程表

●毎月1回は保険証の提出を●

会場	日時	診療受付時間
鷺崎	17日(月)	午後2:00~3:00
見立	12日(水)	午後2:00~2:30
北小浦		午後3:00~3:30
北鶴島	6日(木) 20日(木)	午後2:15~2:45
真更川		午後3:00~3:30
江積	10日(月) 24日(月)	午後2:30~3:00
虫崎	19日(水)	午後2:00~2:30
黒姫		午後3:00~3:30
願	13日(木) 27日(木)	午後2:10~2:40
薄浦		午後3:10~3:40



### 生活活動で脂肪燃焼!!

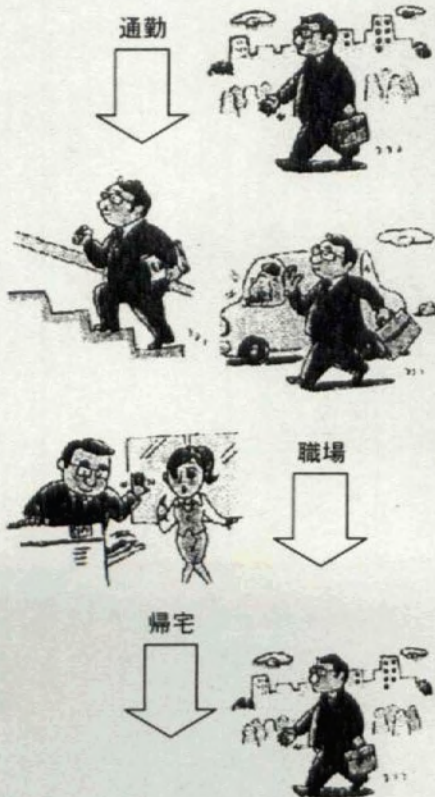
—生活をアクティブ(活発)にしよう—

あなたの日常生活をどれくらいアクティブにできるか考えてみましょう。あなたの1日の生活を思い出してください。

朝の通勤、職場での仕事、昼休み、夕方の帰宅などをアクティブに考えてみませんか。日々の生活の中に取り入れられそうなものはありますか?生活を見直してください。

### 1日の活動度チェック

—通勤から帰宅まで—



内臓肥満を改善するためには、普段の生活に新たに3点以上の生活活動を加えることが理想的です。点数に体重をかけると消費エネルギーがわかります。

- 職場まで歩く(20分:1点)
- エレベーターを使わず階段を利用する(合計15階分の昇降:0.5点)
- 昼食は職場ですませたあと散歩に出かける。あるいは歩いて外へ食べに行く(10分:0.5点)

### 仕事の休みの日

- 犬の散歩(30分:1点)
- 洗車(30分:2点)
- 屋外で子供と遊ぶ(30分:1点)

休日も少しだけアクティブに過してみよう。

### 室内でできる有酸素運動

まとまった時間がとれない方は、室内でできる有酸素運動などに取り組んでみてください。

### もも上げ

室内での運動ですが、ウォーキングよりもエネルギー消費が大きいです。

1. その場で足踏みしますが、ももが床と水平になるまで上げます。
2. 腕を大きく振ります。
3. 背筋を伸ばして行います。

着地の時に膝やかかとに衝撃を与えないように気をつけてください。左右の足を上げるのを1回として、1日20回から始めます。慣れてきたら徐々に増やしてください。呼吸は腹式呼吸を意識してください。鼻から2回息を吸い、口から少しづつ6回で吐き出します。