



2023年9月28日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ <https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>

### 2023年10月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	高柳 2時~	—

\*土曜は、  
休診です。

※ 受付時間：午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分

※ 区民健診など各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（インフルエンザ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。



ようやく朝夕が涼しくなり、秋の気配がするようになりました。

暑くてなかなか運動もできませんでしたが、安心して体を動かせるようになりましたね。

『スポーツの秋』です。こまめに身体を動かして、一日の活動量を増やしましょう。

## 1. 一日の身体活動量の目安

健康維持のうえで18歳~64歳は1日8,000~10,000歩、65歳~74歳では1日7,000歩以上、75歳以上では1日5,000歩以上の歩行に相当する身体活動が推奨されています。しっかりとウォーキングの時間をとれる場合は、1週間に2日だけでも歩くと、健康にとって有意義な影響をもたらされることが知られています。

忙しくて運動の時間がとれない、という人は、座りっぱなしを止めて、こまめに身体を動かすことで活動量を増やしましょう。

## 2. さまざまな健康上の効果

- 糖尿病、心臓病、脳血管障害、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げる
- 加齢に伴う筋力や柔軟性の低下、フレイル、骨粗鬆症を予防し、体力や体型を維持する
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 気分転換やストレス解消などこころの不調の予防



※ 渋谷区の「シブヤウォーキングマップ」など参考に、様々なコースを

歩くことも楽しいですね。歩くことが難しい人は、踵の上げ下ろしや

つま先立ち、足踏みが良い運動になります。是非ご自宅で続けてみましょう。

ストレッチなど必ず準備運動をおこない、無理をせずにおこないましょう(\*^-^\*)

