



あくら通信



長かった夏もようやく終わりを迎え、県北の山々も少しずつ色づき始めました。毎年 秋の彼岸には時期を違わず沿道を艶やかに彩る**曼珠沙華**も今年は開花が10日ほど遅く、野菜の小ぶりや不作による価格高騰も長く続いており、我々の体も含め自然界全体が暑かった**夏の影響**を受けていることを実感します。10月よりインフルエンザ・新型コロナ**予防接種**(公費対象は原則65歳以上)が始まりました。時期的には**11月が接種最適月**であり、お気軽に医療機関にお問い合わせください。また、岡山市による令和6年度の**けんしん**(健康診査・がん検診)も**12月末で終了**します。公費助成があるこの機会を逃さず、安心安全・早期発見・早期治療にお役立てください。なお、12月1日で現行のアナログ健康保険証の発行は**終了**し原則**マイナ保険証**に移行しますが、保険情報が変わらない場合に限り**1年間**は**現行保険証も継続して使用**できます。12月2日以降、転職等により保険情報が変わる場合、マイナ保険証の手続きをされている方は**自動的に**保険情報が切り替わりますが、会社や個人が協会けんぽ等の保険者に手続きを行い、保険者が登録を行った日の3営業日後より**変更が反映**されることから、自動切替には一定の**タイムラグがある**ことに注意が必要です。なお、マイナ保険証の手続きをされていない方には**資格確認書**が保険者より届きます。マイナ保険証(デジタル)でも、諸事情により資格確認書(アナログ)でも間違いなく**保険診療**が受けられる体制が整っていますので、引き続き安心してご来院ください。

スポーツの秋 ポイントをご紹介します

昨年10年ぶりに **健康作りのための身体活動・運動ガイド** が更新され、その内容に基づく研究発表も増えてきました。9月号で特集した**負債は貯まるが貯蓄はできない睡眠**とは異なり、運動は週末に**纏めて**行っても病気の**リスクを下げられる** = ガイドラインに基づく健康のための運動で大切なことは、毎日均等(スケジュール)ではなく**総量**であり、運動することで200種類を超える疾患や状態の**リスクが低下**し、特に**心代謝系**(心筋梗塞・狭心症・心不全・糖尿病など)に**顕著な効果**がみられるとの発表がありました。ガイドラインの方向性は「個人差を踏まえ強度や量を**調整**し、**可能なもの**から取り組み、今より**少しでも多く身体を動かす**こと」とされ、少しハードルが高いような気もしますが具体的には下表を参照ください。

対象者	身体活動(日常生活における生活活動に、敢えて行う運動をプラス)
高齢者	歩行又は同等の身体活動(3メッツ相当)を1日40分以上(1日約6000歩以上)を目安に、週の合計を 15エクササイズ以上 に(計算例: 1日3メッツ×40分÷60分×7日間=14エクササイズ) + 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など 多様な全身運動 を週3日以上
成人	歩行又は同等の身体活動(3メッツ相当)を1日60分以上(1日約8000歩以上)を目安に、週の合計を 23エクササイズ以上 に(計算例: 1日3メッツ×7日間=21エクササイズ) + 負荷をかけて筋力を向上させる筋力トレーニングを含む、 息が弾み汗をかく 程度以上の運動(3メッツ以上)を週60分以上、週の合計を 4エクササイズ以上 に

- ※高齢者・成人共に、デスクワークや座ったり寝転んだ状態でのテレビ・スマートフォン視聴など**座位行動**が**長くなりすぎない**ように注意すること(立位の保持が困難な方も じっとしている時間を減らす)
- ※高齢者・成人共に 敢えて行う運動に 自重(腕立て伏せなど)や重りなどの負荷を、胸・背中・上肢・腹・臀部・下肢などの**大きな筋肉に全身まんべんなくかける筋力トレーニング**を週2~3日行うこと。筋肉は**年齢に関係なく鍛える**ことができ、**少しずつ負荷(重さ・回数)を高める**ことがポイントです。
- ※**メッツ**とは安静時の何倍に相当するか**身体活動の強さ**を表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツです。**エクササイズ**とは身体活動の強度(メッツ)に実施時間をかけて**身体活動の量**を表します。3メッツ/普通歩行(15分/km)・ポーリング, 3.5/カートを使ったゴルフ, 3.8/10分40秒/km程の速歩, 4.0/ラジオ体操・卓球, 4.5/カートを使わないゴルフ, 5.3/ゆっくりの平泳ぎ, 6/ゆっくりのジョギングや水泳, 7/ジョギング・サッカー, 8.3/7分30秒/kmのランニング・50m55秒のクロールが目安の運動です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	● / ●
15:30 ~ 18:00	休	● / ●	休	●	● / ●



○内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺専門外来**を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。また、第3金曜日は女性医師が担当します。

○初診Web予約: <https://www.yawaraqi.life/>

○**インスタグラム**でも情報を発信しています