



2024

秋の健診だより



ようやく酷暑も過ぎ去り、朝夕はめっきり涼しく過ごしやすくなってきました。クーラー offの時間も増えてきたのではないのでしょうか？

夏場は熱中症などの恐れもあり、不要不急の外出は控えていたことと思いますが、涼しくなってきた今、あらためてウォーキングなどの有酸素運動を行うことをお勧めします。

## 有酸素運動とは

息が弾むくらいの強度の比較的筋肉への負荷が軽い運動のことで、ウォーキング・ゆっくりなジョギング・体操などがこれにあたります。(激し過ぎないことがポイントです)

脂質や糖質をエネルギー源として使うため、コレステロール・中性脂肪や血糖の低下が期待でき、高血圧の改善も促します。

また運動は認知症の予防・改善に効果があることもわかっています。適度な運動を積極的に行うことにより、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病や認知症を予防しましょう。



### 有酸素運動の効果

- 脂肪を燃焼させてダイエットにつながる
- 汗をかくことで気持ちがスッキリする
- 睡眠の質がアップする
- 心肺機能が鍛えられてスタミナがアップ

### 屋外

- ジョギング
- ランニング
- ボルダリング
- サイクリング
- 縄跳び

### 室内

- もも上げトレーニング
- 踏み台昇降
- ステッパー運動
- エアロバイク

### 室内

- ランニングマシン
- トランポリン
- フラフープ
- ヨガ
- 水泳



## 腹七分目のお話



また食欲の秋ではありますが、腹七分目を心がけ食べ過ぎないようにし、肥満を避けましょう。

食事量を減らすと当初はおなかがへりますが、意外と早く慣れてきます。漫然とおなかが満たった状態が続くのは好ましくありません。

1日3食メリハリをつけ、次の食事が待ち遠しいぐらいを保つのが良いでしょう。

風呂上がりなど1日1回体重計にのり、自分の体重を確認する習慣をつけてみてください。

健康寿命を延ばすため、できることから始めてみましょう



## エムビジョン ヘルス

東海病院健康管理センターでは2024年より、頭部MRIの画像解析により、認知症のリスクに関連するとされる脳の萎縮度を数値化し、脳の健康度を評価する「エムビジョンヘルス」を人間ドックのオプションとして導入しました。

脳は加齢とともに神経細胞が減少し隙間が大きくなって行きます。その隙間の大きさや脳血管の健康度（白質病変の体積）を検査することで脳の健康状態を明確なデータとして知ることができます。

エムビジョンヘルスの持つ3万件以上の信憑性の高い定量的な脳データにより、脳の形から脳年齢、毎年の脳の変化などを知ることによって、認知症が起こる前、脳機能が低下する前から対策ができます。

脳ドックは 病気の発見  
エムビジョンヘルスは リスク要因の定量化

### 一つでも当てはまったら脳測定をお勧めします

- ♡よく飲酒をしている
- ♡残業が多く睡眠不足になっている
- ♡バランスの良い食事を摂れていない
- ♡あまり運動ができていない
- ♡脳年齢に興味がある
- ♡自分の脳の状態を知りたい
- ♡健康的な脳を維持していきたい
- ♡身内に認知症の人がいて不安を感じている
- ♡新しい事を覚えるのに時間がかかる
- ♡人の名前が出てこないことが多くなった

ぜひ この機会にご検討ください