

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

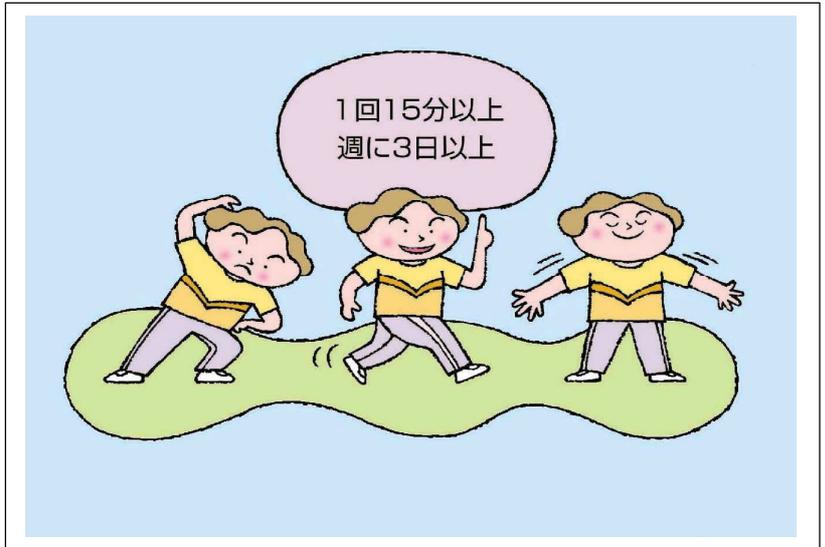
### ～運動療法 運動の強さと時間～

Q:運動は長くて激しいほど効果が  
高いのでしょうか？  
短くてはダメですか？

A:運動療法は、息がはずむくらいで1回  
15分以上、週に3回以上が望ましい  
です。こま切れ運動の積み重ねも十分  
効果があります。

#### ●効果的な運動の強さ

糖尿病の運動療法としては、重量挙げなどの  
無酸素運動よりも、ウォーキングや  
ジョギングなどの有酸素運動のほうが  
インスリン感受性を改善することがわかっています。



## 掲示板

### 夏季休診のお知らせ

○ 8月15日(水)～19日(日)  
上記となっております。ご迷惑をおかけします  
がよろしくお願い致します。尚、8月11日(土)  
祝日は診療しております。  
8月12日(日)は休日当番医です。



クリニック さんし  
白衣の天使

暑い日が多くなってきました。水分補給はどう  
していますか？暑い日の外出や農作業には水  
分や電解質をスムーズに吸収できる経口補水  
液がおススメです。室内でも熱中症になりま  
す！喉の渇きを感じる前にこまめに水分補給  
をして熱中症にならないように気を付けま  
しょう。

〈健康標語 その六〉  
ダイエットにおいて本当に大事なものは、  
「どうやるか」ではなく、  
「なぜ太ってしまったのか」という  
原因を見つけることです。  
やせている人はお腹が減ったら食べる、太っている人は満腹じゃ  
なくなったら食べるといふ際立った違いがあります。体重と食べ  
たものを記録するだけでダイエットになるように、自分自身の  
行動を詳しく記録することは最も簡易にやる気を継続する方法で  
す。