

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

6月2日 (日)	飯塚市潤野 855 二宮医院 (内)(小) 0948-22-3272	飯塚市伊岐須 847-5 石橋外科内科医院 (内)(外)(整)(胃内) 0948-23-0400	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	嘉穂郡桂川町土師 2199-11 きはら内科消化器科医院 (内)(消) 0948-20-9015	嘉麻市鴨生 94-29 菊原内科クリニック (内) 0948-43-1005
6月9日 (日)	飯塚市相田 262-3 林医院 (内)(小)(胃)(呼) 0948-22-5333	飯塚市伊規須 298-10 大庭クリニック (内) 0948-25-5678	飯塚市川津 405-1 泌尿器科C.U.クリニック (泌) 0948-23-1249	嘉穂郡桂川町瀬戸 148-1 桂川腎クリニック (腎内) 0948-26-8080	嘉麻市口春 744-1 社会保険稲葉病院 (内) 0948-42-1110
6月16日 (日)	飯塚市伊川 406-1 野見山医院 (内)(小)(消) 0948-22-8668	飯塚市吉原町 6-1 小川内科・循環器内科 (内)(循) 0948-22-2010	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市楽市 310-14 庄田整形外科 (整) 0948-30-1520	嘉麻市鴨生 651-4 平野医院 (内)(小)(ア) 0948-42-1125
6月23日 (日)	飯塚市横田 838 樋口医院 (内)(小)(循) 0948-22-1274	飯塚市宮町 1-8 梶原クリニック (内)(脳) 0948-24-2312	飯塚市柏の森 1-46 飯塚東耳鼻いんこう科 (耳) 0948-43-8191	飯塚市天道 415-1 田中医院 (内)(小) 0948-22-1850	嘉麻市鴨生 192 馬郡医院 (内)(小) 0948-42-0107
6月30日 (日)	飯塚市綱分 756 広瀬医院 (内)(小) 0948-82-0027	飯塚市有井 355-12 兼田循環器内科医院 (内)(循) 0948-82-3456	飯塚市片島 2-6-8 いしこ整形外科 (整) 0948-52-3595	飯塚市楽市 141-2 徳永眼科医院 (眼) 0948-25-0011	嘉麻市上山田 1440-7 山田の大塚医院 (内)(外) 0948-52-0871

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。



医療 あれこれ

テーマ：スロージョギングをやってみよう



飯塚市立病院
リハビリテーション室

理学療法士
きもと かずたか
木本 和孝

健康づくりやダイエットのために、ジョギングを始める方も多いと思いますが、体力や筋力が足りなかったりすると、身体に対する負担が大きくなり、なかなか継続して取り組むことができないということも珍しくありません。そこでお勧めなのが『スロージョギング』です。運動習慣や体力に自信が無い方でも、身体に優しく運動できる方法です。

スロージョギングは、ジョギングと違い、ゆっくり歩く速度から少し早めのウォーキング程度のスピードで行うのが特徴です。基本は『ゆっくり歩く程度のジョギング』なので、身体はほとんどきつさを感じず、息も上がらずに続けられるでしょう。それでいて、エネルギー消費量はウォーキングの2倍とされていますので、スロージョギングは効率的に脂肪を燃焼させることができる有酸素運動です。

スロージョギングを行う時の大切な点は、ニコニコしながらお友達と会話ができるスピードで始めることです。昔からニコニコペースの運動と呼ばれており、高血圧症、糖尿病、肥満症などの生活習慣病の予防と

治療にも有効であると言われています。

次にフォームですが、フォアフット着地を心掛けます。フォアフット着地とはつま先ではなく、足裏の前方部分で着地することを指します。この走り方は踵から着地する一般的なジョギングと比べても膝への負担が軽減されます。

最後にスロージョギングの歩行ピッチですが、歩数ペースは15秒で40～45歩程度を上げて呼吸は自然に行うようにしてください。

実施に関しては、大体食後30分くらいを目安にスロージョギングを開始すると食後の高血糖防止にも有効です。まずは1日10分程度から始め、身体を慣らしていきましょう。

1日20～30分、週3回程度が最初の目標です。連続して行うのがきつい方は、小分けに実施しても同じ効果が得られます。まずは、無理なく続けられる方法で運動不足や生活習慣病の改善を目的に、スロージョギングを試してみてください。

【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いいたします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。