

# みなみかぜ

## MINAMIKAZE

Vol. 33

2019 MAR.

発行：黎明会 南台病院

東京都小平市小川町 1-485

TEL：042-341-7111（代）

HP：http://www.minamidaihp.jp/

平成31年4月より整形外科専門医による診療が始まります。

整形外科専門医（医学博士） 高濱 晶彦 医師

外来診療日は月・火・木・金・土の午前及び午後となります。

### 高濱医師の認定医一覧

- ・日本整形外科学会認定医 リウマチ専門医
- ・ " スポーツ専門医
- ・日本リハビリテーション医学会 認定臨床専門医
- ・日本医師会認定 健康スポーツ医
- ・日本運動器リハビリテーション学会 専門医
- ・日本専門医機構認定 整形外科専門医



### 高濱医師の経歴

- ・昭和41年3月 東京慈恵会医科大学 卒業
- ・昭和45年3月 東京慈恵会医科大学 整形外科専攻
- ・昭和45年6月～48年3月 東京慈恵会医科大学附属病院  
九州労災病院リハビリテーション診療科部長代理
- ・昭和46年6月～48年3月 中国労災病院整形外科・リハビリテーション科副部長
- ・昭和48年4月～ 東京慈恵会医科大学附属病院整形外科医長  
神奈川県総合リハビリセンター科副部長
- ・昭和48年6月～ 横浜市立大学医学部講師  
神奈川県更正相談所嘱託医 身体障害者福祉法指定医
- ・昭和48年10月～ 東京慈恵会医科大学及び北里大学医学部講師
- ・昭和51年4月～ 神奈川県総合リハビリセンター科医長兼務
- ・昭和53年6月～ 所沢整形外科  
身体障害者福祉法指定医



## 有酸素運動とは

リハビリ 科

酸素を体にしっかりと取り込みながら、負荷の軽い運動で時間をかけてゆっくりとおこなうことを指し、別名エアロビクスとも呼ばれます。有酸素運動の例を挙げるならば、ウォーキングや水泳がその代表格になります。有酸素運動の最大の特徴は脂肪燃焼効果があることです。今回は有酸素運動の脂肪燃焼効果を高めるポイントを解説します。

### ①ゆっくりとしたペースで長く継続して行うこと(20分間以上)

運動を始めて 20 分以内では、脂肪ではなく、グリコーゲン（糖質）が主なエネルギー源として利用されます。メインのエネルギー源がグリコーゲンから脂肪に切り替わるタイミングは運動を始めてから 20 分後というのが通説です。

### ②あまり負荷をかけ過ぎず、あくまでも会話を楽しめる程度の余裕を持って取り組むこと

負荷が大きすぎると、呼吸が浅くなり、十分な量の酸素が供給されなくなり、脂肪が十分に燃焼されなくなってしまいます。有酸素運動であるかどうかは、その運動をすることで運動をする人にかかる負担の度合い、つまりその人自身が感じる「きつさ」によって決まります。有酸素運動は、しっかりと呼吸を行うことで脂肪燃焼効果が高まります。息が上がって呼吸が浅くならないように、会話や周りの景色を楽しめるくらいの余裕を持ちながら 20 分間以上取り組むことが大切になります。

## 「無料なんでも健康相談」のご案内

日時：毎週水曜日、午後 3 時～3 時 30 分

場所：南台病院 外来診察室

実施日	担当	実施日	担当
3月 6日(水)	勝見副院長	3月 20日(水)	看護部
3月 13日(水)	健康管理室	3月 27日(水)	リハビリテーション科
4月 3日(水)	勝見副院長	4月 17日(水)	看護部
4月 10日(水)	薬剤科	4月 24日(水)	食事サービス科

※事前の予約は不要です。受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

※都合により担当が変更になる場合があります。

※ご希望により血管年齢測定を行います。

### 診療受付時間

月曜日～土曜日 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

当院では、土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。