



Wellness

ウエルネス

October
2025
19号

～ 予防と健康～

巻 頭 言



みなさん特定健診は受けておられますか？

健康管理科 保健師 深田 千明

特定健診とは、生活習慣病の予防のために40歳～74歳の方を対象に**メタボリックシンドロームに着目した健診**を行うことをいいます。その健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が期待できる方に対して、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをすることを**特定保健指導**と言います。

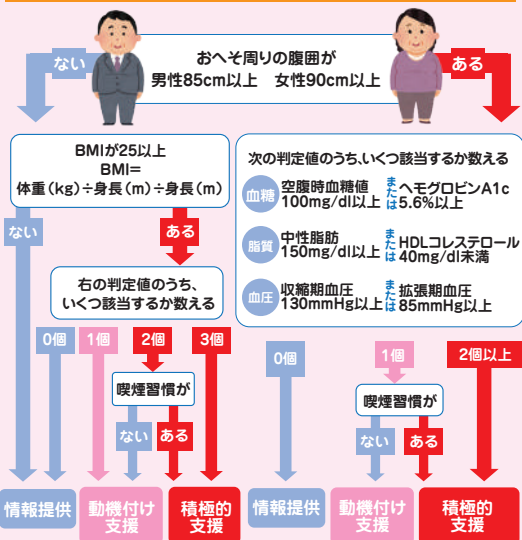
そもそも生活習慣病って？

「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気のことで。逆に言えば、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気とも言えますね。高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎臓病（CKD）、高尿酸血症（痛風）などが生活習慣病に該当します。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいただけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまらないのです。

特定保健指導の対象となる人ってどんな人？



- 「**積極的支援**」とは生活改善を自分で実行できるよう、保健指導実施者とともに計画を立て3ヵ月にわたる指導・支援を行うこと
- 「**動機付け支援**」とは生活改善を自分で実行するための動機付けの指導・支援を原則1回ずつ行うこと
- 「**情報提供**」とは良い生活習慣を続けるための情報提供をすること
なお、生活習慣病の治療中の方は対象外となります。

生活習慣を予防するポイント

1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。

(1) 運動

適度な運動を行うことで消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。さらに高齢者のかたにとっては、体力や身体機能の向上により転びにくくなるなど、介護予防の効果もあります。

やってみよう！

- エレベーターではなく階段を利用する
- 一駅分歩いてみる

→成人では1日8000歩、高齢者では6000歩が目標です。10分歩行すると約1000歩と言われています。まずは+10分歩いてみましょう。

(2) 食事

食べすぎや不規則な食生活は内臓脂肪をためこみ、食塩、糖分の過剰摂取、野菜不足などは生活習慣病の発症に関係があるとされています。主食・主菜・副菜をバランスよくとり、食事をする時間や内容を工夫することで食生活を改善しましょう。

やってみよう！

- お醤油はかけるのではなくつけてみる
- 間食は1日100Kcal程度を目安に
- ご飯多めを普通盛りへ

→これだけで1日約80Kcalの減量になり、継続すると3ヵ月で約1kgの減量になります。それだけでなく血液データの改善も認めるかもしれません。ぜひ取り組んでみましょう。

(3) 禁煙

たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によって、がんにかかるリスクだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高める可能性があります。禁煙外来など周囲のサポートも利用しましょう。

1年に1度特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、ぜひ保健指導を受け生活習慣の改善と一緒に取り組みましょう。

参考文献：厚生労働省ホームページ、生活習慣病予防学会ホームページ

目 次 contents

1. 〈巻頭言〉「みなさん特定健診は受けておられますか？」…………… 健康管理科 保健師 深田 千明
2. 3. 血液内科連載③「明るく楽しく健康を創りましょう～健康創りに大切な「足」と「五感」の活用法～」…………… 元滋賀県立成人病センター総長 現滋賀県顧問 現京都大学名誉教授 血液内科 笹田 昌孝
4. 呼吸器内科連載⑩「アレルギーってなあに？その9～医学・医療における性差の観点の大切さ～」…………… 呼吸器内科 荻原 順一（元秋田大学附属病院 病院長）
5. 「骨盤底筋体操をご存じですか？」…………… 皮膚・排泄ケア認定看護師 浅井 美紀
6. 「褥瘡の予防と治療時の栄養」…………… NST専任・病態栄養専門管理栄養士 川久保 智美
7. 「デイケア（通所リハビリテーション）のご紹介」…………… バプテスト老人保健施設 師長 山本 岳輝
8. 「季節に応じた運動その2（秋・冬編）今から始められる運動!!」…………… リハビリテーション科 作業療法士 清水 健太
あとがき

明るく楽しく健康を創りましょう

～【健康創りに大事な「足」と「五感」の活用法】～

全4回シリーズ／第3回

血液内科 笹田 昌孝

(元滋賀県立成人病センター総長 現滋賀県顧問 京都大学名誉教授)



「みなさんの健康を創りましょう」のシリーズを始めました。

このシリーズの進行をする時点で近年我が国において健康問題を持つ人が随分増えていることが判りました。そこで、まず健康問題増加の原因を調べてその原因解決を第2回の「人生100年時代を生き活きと生きる」テーマでみなさんと一緒に考え、健康創りに支障となる事項を克服する対策を行いながら健康創りの具体化を進行させました。

この過程で望ましい健康創りをするには「足」と「五感」の活用が極めて重要であることが判りましたので健康創りに重要な「足」と「五感」の正しく活用する仕方を明確にすることにして、第三回のテーマを【健康創りに大事な「足」と「五感」の活用法】といたしました。

第1回 【明るく楽しく健康を創りましょう】

第2回 【人生100年時代を生き活きと生きる】がん、血管病、認知症にならないコツ

第3回 【健康創りに大事な「足」と「五感」の活用法】健康創りに重要な「足」と「五感」を活用する

健康創りに重要な「足」と「五感」を活用する具体的な内容を考えます。

足はからだのバランスを取り、足で歩いて移動します。これらは生活をする場で実践し健康な生活を創ることになります。また買い物に、音楽やスポーツを楽しみに出かけますとからだの健康のみならずこころの健康づくりになります。

「五感」についても5つの感覚をそれぞれに働きがありますが五感が同時に協働しますと脳、こころの活動を促して心身の健康づくりに繋がっていき「足」と「五感」が協働しますと一層望ましい健康創りに大役を果たします。

第4回 【自然大災害を乗り越える—自分の命は自分で守る】

京都府の想定死者が数千人に及ぶ大地震で95% 救命するコツ

● 我が国の「健康状態の歴史」

我が国は第2次世界大戦で極めて貧しい生活となり栄養失調による病気や環境衛生の悪化で流行り病に苦しい思いを致しました。この時、国民みんなが力を合わせて働き続け、経済を回復させて生活は豊かになり、医学医療の著しい進歩により伝染病などを克服して我が国は「世界1の長寿国」となりました。これは誠に喜ばしいことです。

しかし生活の大きな変化、超高齢社会の到来によって以下の新たな課題が生じました。

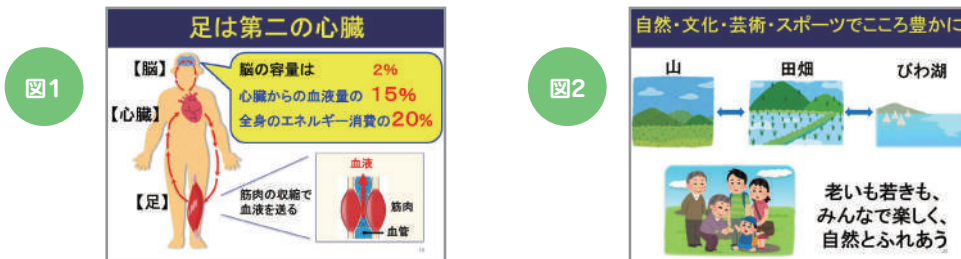
- ①生活が豊かになったことから【生活習慣病】を生み出し
- ②長寿となって高齢者が増加し、高齢者に特有と言える病気【がん、血管病（脳出血、脳梗塞、心筋梗塞等）、認知症】の患者さんが増加し
- ③生活、社会、環境の変化に伴って三世代に【こころの健康問題】
 - 子ども：発達症、不登校、いじめ
 - 若者：ひきこもり、依存症、自殺
 - 高齢者：うつ、認知症の増加、深刻化が生じました。



● 我が国の「将来に目指す姿とそれを創る具体策」

我が国の将来構想の検討で上記の①～③課題の対策を併せて検討した結果、将来の到達像は「みんなが物の豊かさのみならず、こころの豊かさを持ち、日々健康的に生活している」で、この姿を創ることを目標としました。

この目標の具体化には「健康的生活をする場」が必要で「安寧の都市」と命名して構想全体を文部科学省に提案しましたところ、大学と地方自治体の協働による特定研究の支援を頂き、滋賀県下の地域5カ所でそれぞれ異なる特色を持つ街づくりの企画・立案を行い一部実践へと歩を進めました。



健康づくりに「足」を筆頭に必要と挙げますのは命を保つ大事な働きを心臓とともに「第2の心臓」との表現で血液を全身に運んで大切な仕事をしています。

そして「足」は毎日の歩行で健康的な生活をつくり出し社会活動を促し、さらに運動によって心身の健康を創っています。このように足の活動は脳に大量の酸素と栄養を運び認知症の予防に極めて重要な役割を果たしています。このことを【足の達者な人はボケない】と言われるのはホントなんです。



私達人間はからだの外の種々の状態を5種類の感覚機能で感じ取り目、耳、口、鼻、肌を経て脳の五覚野（視覚野、聴覚野、味覚野、嗅覚野、触覚野）に伝えられ、脳の活動、心の活動を促し身体運動他様々な活動を展開します。この具体的な展開例が図4です。

私達は毎日朝、昼、夕に食事をしてそれを胃や腸などからだのいろんな臓器が働いて体が使えるように消化して体の隅々まで血液に運ばれてからだの様々な働きを支えています。

この働きは「足」と同じようからだが一連の動きをこなしています。

この過程でお食事を口にすることから食べ物の消化を始めますが、食卓に並んだ美味しいそうなごちそうを目で見えて楽しみ、いい香りを楽しみ、口の中で味わい、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感でお食事をいただきますと大満足になりますね。そして五感の喜びは脳に伝達され脳の活動によって脳裏にその姿が残ります。この脳全体の活動がからだもこころも健康的に向かうことでしょう。



我が国は世界1の長寿国となり豊かな生活で医学、医療も進歩していますので現在も男女ともに寿命が伸びています。

これは喜ばしいことですのでご高齢になられても健康を保たれて日々の生活を明るく楽しく過ごしたいと思います。

このために今回のテーマで考えました「足」と「五感」をしっかり使って健康長寿にしたいですね。

図5にその見本を書きましたように仲間の御二人で天気が良ければ毎日ご自宅から外に出られて周りの景色を楽しまれ、鳥の声、虫の声に季節を肌で感じられ散歩されますと「足」と「五感」をフル活動されて理想的な心身の健康が創られます。

こうしてお元気になられたお二人は図6のように何事もお自分でされますと頭の活動も一段と良くなりますし、お孫さんを自然の中にお連れされその素晴らしさをお二人で肌で感じられるようになりますとお孫さんには生涯こころの中にいい姿が残ります。このようにされますとご年配の方は他人にお世話になるのではなく、みなさんのお世話をされてみなさんに感謝されているのです。



三世代の健康づくりは高齢者から始めて若者、こども達へと進めていきます。

呼吸器内科連載⑩アレルギーってなあに？ その9

医学・医療における性差の観点の大切さ

呼吸器内科 荏原 順一（元秋田大学附属病院 病院長）

今までなぜか女性と男性の病気の違いなどあまり強調されてきませんでした。

今回現象として男女の違いを呼吸器を中心に列挙してみましょう。



1. 女性のほうが咳反射は強い傾向があるのでは…



高血圧のお薬でACE阻害剤がありますが、これで頑固な咳がでる人がいますがほとんどが女性です。ACEは血圧をあげるだけではなくサブスタンスPという（からしに多く含まれてますが）物質を分解する作用があるからです。ですのでACEを阻害することで咳反射が強くなるのです。

ですので咳反射は女性のほうが強いのでは、と思われます。

誤嚥性肺炎（不顕性誤嚥性肺炎）は寝ている間に唾液などが誤嚥しても咳反射が起こらないで肺炎になるのですが、女性のほうが少ないのでは、と思われます。

2. ワクチンは女性のほうが効果が強いのでは…



私は「性差医学アレルギー学」の研究室を立ち上げようと海外の知ってる研究室に私の教室で働かないか募集のメールを送ってましたが、学会の折にフランスのパストゥール研に寄った時中庭からビルにはいろいろとした時に所長が所長室から中庭まで小走りに出てきてハグしながら「ジュンイチ、私も若ければやりたいと思ってた仕事なんだ」と言って私に見せようとした論文の一つが、たしかGSKで開発したHerpes simplexに対するワクチンについて「全く有効性なし」の総合結果だったが男女分けて統計をとると女性では効果があったという論文結果でした（New.Engl.J.Med.1652-1661、2002）。

私が大学で感染制御の教授もしていた際、臨床実習が始まる前に、B型肝炎ウイルスの抗体が陰性の学生に安全のためワクチンを打つのですが、ワクチンを接種して抗体が陽性化する率は女性のほうが高い印象でした。つまりワクチンは女性のほうが効果が強いのではと思われます。

3. 好酸球の活性化は女性に強く発現するのでは…



好酸球が活性化することで喘息をはじめアレルギーは悪くなることは以前にもお話ししました。そして喘息は女性のほうが重症化しやすいことも前回お話しした通りです。一方好酸球活性化は寄生虫感染の制御や発症を弱めることにも働きます。

実はアフリカの研究で女性は寄生虫感染に対して起こしづらいことが示されています。具体的には、マンソン住血吸虫の感染は川など水辺で起こることが知られていますが、アフリカの生活では水辺にいる機会は洗濯など圧倒的に女性のほうが多いにもかかわらずマンソン住血吸虫にかかる人は女性のほうがはるかに少ないのです。

以上みていくと女性と男性では病気の起こり方やそれに対する体の仕組みの違いが分かってきます。このような違いを性差という観点から観ていきその知見を蓄積していくことの重要性をつくづく感じています。

ちょっと一言
メッセージ

早いだけがいいことか？ ～ときには立ち止まる勇気を！そして人に寄り添う時間も～

今とどん交通の便など早くなって行って便利になってることは確かです。新幹線も京都から東京は「のぞみ」では2時間で着きます。早くなったものです。誰かのエッセイで電車が通る時に沿線の周りの畑から手を振る人の手が新幹線からは消えて見えない、情緒がなくなったと言った内容を読んだことがあります。

昔子供に新幹線の「こだま」とその頃は「ひかり」だったと思いますがその違いを説明して教えていたときに、子供から「じゃあ長く乗ってる「こだま」の方が値段が高いの？」と聞かれたことを鮮明に覚えています。子供にしてみたら、乗り物に長く乗れる方が高い、と思ったのです。そうです、考え方によっては早いことは何もいいことではない場合もあるのでは、と考えさせられました。

早いことは確かに利便性が高い分いいことは確かですが、近頃、「ああ、あのときあのひととゆっくりお話しておけばよかった。」とか思うことがあります。僕は、僕たちはやりたいことや、やるべきことが多くて忙しく生きてきたのかもしれませんが、でも、たまには立ち止まって人のことを想う、人の話を聞いたり、寄り添ったり、そんな時間も立ち止まることも大事なのではと、今思うのです。

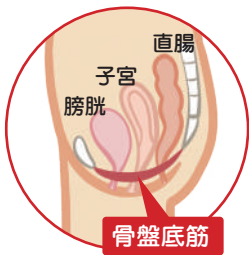
人のために、自分のために、どんなに寄り道に見えても、立ち止まる勇気を持って寄り道もする日々をときにはおくれればと思っています。



骨盤底筋体操をご存じですか？

皮膚・排泄ケア認定看護師 浅井 美紀

骨盤底筋体操は、骨盤底筋を鍛える理学療法のひとつで、腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁、骨盤臓器脱、大腸手術後の便失禁といった症状の改善に役立ちます。また、継続することで、これらの症状の予防や再発防止にもつながります。軽い症状であれば2～3カ月続けることで、およそ7割の人に効果があるとされています。



骨盤底筋とは、骨盤底にある筋肉の集まりのことで、子宮や膀胱、直腸などの骨盤内の臓器をハンモック状に支えています。また、この筋肉は、尿道や肛門を締める働きを担っているので、排泄トラブルの予防・改善において非常に重要な役割を果たしています。加齢や運動不足、肥満、手術などの影響で骨盤底筋が弱くなると尿道や肛門を締める力が弱くなり、以下のような症状が現れることがあります。

- 腹圧性尿失禁（咳・くしゃみ・立ち上がりなどで尿がもれる）
- 切迫性尿失禁（突然強い尿意が起こり、間に合わずに尿がもれる）
- 骨盤臓器脱（子宮や膀胱などが膣から下垂する）
- 便失禁（大腸手術後など）



特に女性は、尿道が短いことに加え、妊娠や出産の影響で骨盤底筋が緩みやすく、咳やくしゃみなど腹圧がかかった際に尿もれが起こりやすくなります。一方、男性では、前立腺の手術後に尿道括約筋の機能が弱くなり尿もれが生じる場合があります。

症状が気になる方は、医療機関にご相談ください。

骨盤底筋体操をやってみよう！

- ① まずはリラックスして呼吸を整えます。
- ② 仰向けに寝て、膝を曲げて両足を肩幅に開きます。
- ③ 身体の力を抜いて、膣と肛門をお腹側に引き上げるように締めます。
尿を我慢するようなイメージです。10秒くらいぎゅっと締め、その後30秒くらいリラックスします。
これを10回繰り返しましょう。
- ④ 同じように、肛門、膣、尿道を「締める・緩める」動作を1秒ずつ繰り返します。
「締める・緩める」を1セットとして10回繰り返します。
- ⑤ ①～④を1日に3回以上行います
慣れてきたら回数を増やして練習しましょう。
1回10セットを目安に1日に3～5回行います。



仰向けで



まずはリラックスして深呼吸
締める・ゆるめる
早く・ゆっくり
予防30回～
症状がある場合100回～

骨盤底筋は、日常生活ではあまり意識することのない筋肉なので、力を入れる場所がわかりにくい場合があります。そのため、正しい方法を身に着けることが非常に大切です。

体操を行うときには、次の点に注意しましょう

- ◎ 骨盤底筋を意識しながら行います。
- ◎ お腹（腹筋）やお尻（臀筋）に力が入らないようにします。
- ◎ 息は止めず、自然な呼吸を続けましょう。

慣れてくると、椅子に座ったままや立った姿勢でも行えるようになります。テレビを見ながら、料理をしながら、寝る前など生活の中に取り入れて習慣化することが長く続けられるコツです。

継続することで、少しずつ体に変化があらわれてきます。
まずは無理のない範囲から、そして正しいやり方を知ることから始めてみましょう。



椅子に座って

机に手をついて立つ

褥瘡(じょくそう)の予防と治療時の栄養

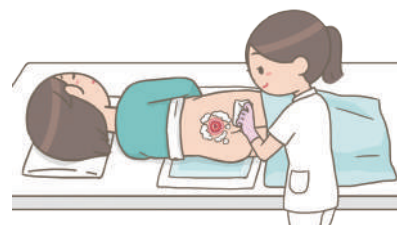
NST専任・病態栄養専門管理栄養士 川久保 智美



1 褥瘡と低栄養

褥瘡発生の要因には様々なものがありますが、低栄養もその一つです。褥瘡予防のために適切な栄養を摂ることも大切です。また褥瘡が発生した場合は、適切な処置とともに適切な栄養を摂ることで治療促進する効果が期待できます。

もし、食事量が健康なときの75%以下が続くときや、痩せてきたとき、何らかの疾患や消化吸収に問題があるときは注意してみてください。



2 食欲不振にご注意を

食欲不振にはいろいろな原因があります。

歯に問題がある、噛む力が弱くなってきた、飲み込みにくい、味がおかしい・・・

便秘や下痢が続いている、消化器疾患がある・・・

食欲が低下する薬を飲んでいる・・・

発熱している、ぼんやりしている・・・

寝たきりである、不適切な食事形態など食べられない食事内容であった・・・

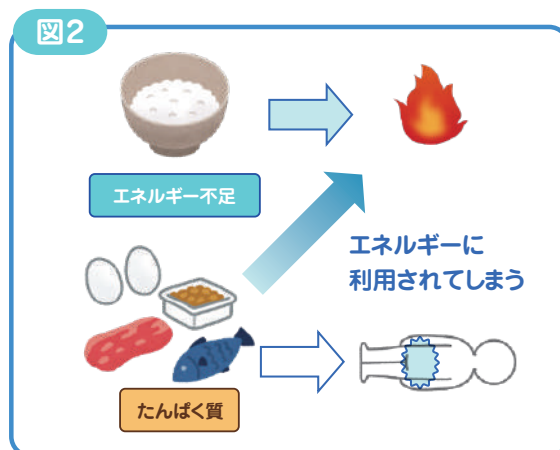
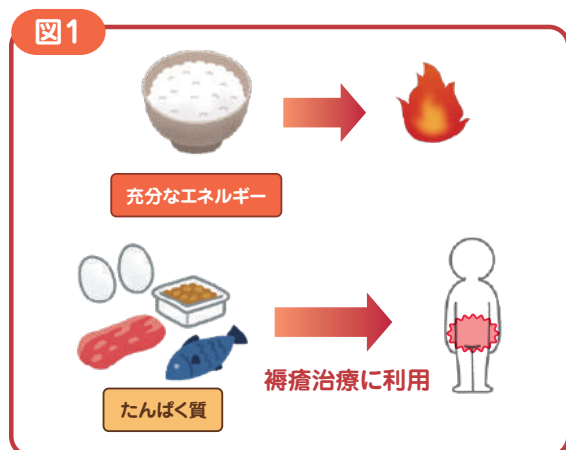
このようなときには、食事量が減ってくることがあり、体重減少、筋肉量の減少、そして褥瘡の原因となります。また、食事内容にかたよがりがあると、ビタミンやミネラルの不足も考えられます。これらの栄養素も褥瘡の予防や治療にとっても大切なものです。



3 褥瘡があるときの栄養

エネルギーは人間の体を維持するために必ず必要なものなので、そのエネルギー源である糖質と体を作るたんぱく質が十分に摂取できていると褥瘡の治療に利用されます(図1)。しかし糖質の摂取が不足すると、たんぱく質からエネルギーを作りだし人間の体を維持していきますので、たんぱく質が褥瘡の治療に使われないことがあります(図2)。

ですので、エネルギー源である糖質、体を作るたんぱく質の両方が必要なのです。



ビタミン、ミネラルの中には治療の時期によって、特に重要な栄養素もあります。不足であっても過剰であってもいけませんので、医師や管理栄養士にご相談ください。

デイケア（通所リハビリテーション）のご紹介

バプテスト老人保健施設 師長 山本 岳輝



〈デイケアとは〉

デイケア（通所リハビリテーション）は、専門的なリハビリを受けることで、身体機能の維持や回復を目指します。また、リハビリだけでなく体操やレクリエーションなど体を動かす機会が多くあります。食事、排泄、入浴といった日常生活上の支援も受けながら、1日6時間ほどの利用時間を過ごすので、介護者の負担軽減にもなります。毎日、40～50名の方が利用されるので、社会的交流ができる場としての機能もあります。



専門的なリハビリ

理学療法士が一人ひとりのご利用者さまに対して、個別に指導や支援を行います。ご利用者さまの個々の身体状況や目標に合わせてメニューを作成し、より具体的な身体機能の改善を目指します。

入院、入所後は理学療法士による40分のリハビリがあります（短期集中リハ）。



活動することの効果

定期的に運動することにより体力と筋力が維持・向上され、エネルギー代謝が亢進します。代謝が亢進することで肥満の予防や血圧や血糖が正常に保たれやすくなるなど生活習慣病の予防にも繋がります。適度な運動で簡単にできるのが、ウォーキングです。当施設には、1周60mの安全な環境で歩行できるオレンジロードがあります。毎日、たくさんのご利用者さまが、歩行練習をされています。

また、活動することには、精神的効果もあり、気分転換になりストレス解消にも繋がります。一緒にリハビリする仲間もいるので、コミュニケーションの機会も増え、意欲の向上や生活の充実感にもなります。

生理的效果

- エネルギー代謝亢進
- 体力向上
- 疼痛緩和
- 生理的機能の正常化
- 生活習慣病予防

精神的効果

- 気分転換
- 生活の充実感
- ストレス解消
- 意欲の向上



他者交流の効果

介護が必要な状態になると、他者とコミュニケーションをとる機会も少なくなります。特に健康状態に不安があると外出する機会も少なくなってしまう。デイケアでは、リハビリだけでなく他の利用者さまと交流する場としての役割もあります。会話を楽しんだり、将棋や囲碁といった趣味を通しての交流は、認知機能の低下予防や意欲の向上、ストレス解消に繋がります。

デイから帰る時は、「また来週ね」と会う約束をされています。人との関わりを維持することは、QOLの向上にも繋がっています。



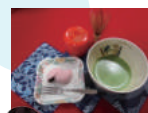
通所リハー日のスケジュール



到着された方より、体温や血圧を測定。体調をチェックした後、入浴やリハビリを実施しています。



利用者さまに合わせた様々な食事形態をご用意できます。季節に応じた行事食もあります。



季節に応じた運動 その2(秋・冬編) **今から始められる運動!!****リハビリテーション科 作業療法士 清水 健太**

前はウォーキングについてお話ししました。今回は少しステップアップして、「ジョギング」についてお話しします。

まずは「ジョギング」と似た言葉で、「ランニング」という言葉があります。「ジョギング」と「ランニング」はどちらも走る行為を指しますが、その目的や強度において異なる点があります。

ジョギング**ランニング**

速 度	時速 6～7km程度	時速 8km以上
運動強度	低 (7.0METs)	高 (10.0METs)
心 拍 数	中程度 (最大心拍数 60～70%)	高め (最大心拍数 70～80%)
目 的	健康維持、ダイエット 目的で行われる	マラソンや短距離走など 競技に向けたトレーニング
リラックス効果	高い	比較的少ない
姿 勢	リラックスした直立姿勢	前傾姿勢を意識する
腕の振り	自然な動き	大きく振る
足の着地	かかとから着地する傾向がある	前足部での着地が多い

最近では、スマートフォンや時計などでも脈拍測定が可能なものも多く、容易に心拍数の確認が可能となってきました。

また、「ジョギング」においては、消費カロリーを

$$\text{体重 (kg)} \times \text{強度 (METs)} \times \text{時間} \times 1.05$$

で計算することが可能です。

※ここで登場する「METs(メッツ)」とは、運動強度を表す単位のことです。

その他の種目の運動強度指数は右記の表などの例があります。

近年、「スロージョギング」という言葉がメディアなどで紹介されていますが、その理想のスピードはウォーキングと同じ速さとなります。

簡単な方法としてはペアになり、一人がウォーキングで速く歩く、もう一人はそのスピードに合わせて走るのが、理想のペースです。

「ジョギング」と「スロージョギング」は、どちらも有酸素運動の一種であり、それぞれにメリットとデメリットがあります。

ウォーキングもそうですが、**継続することで運動の効果が発揮されます。**

自分の目的や体力に合わせて、どちらが自分に合っているか検討してみてください。

項目	運動強度
ヨガ	2.5METs
軽めの筋トレ	3.5METs
ウォーキング	4.0METs
早歩き	4.3METs
高強度の筋トレ	6.0METs
クロール水泳	8.0METs

〈スロージョギング特徴〉

- お喋りに加え、笑顔が出る位の運動強度にする
(最大心拍数50～60%)
- 姿勢は「ランニングフォーム」を意識して走る

あ と が き

秋も深まり、食欲の秋が本格化してきました。

美味しい旬の食材が食卓を彩り、ついつい食べてしまう季節です。

栄養たっぷりの食材を取り入れながら、健康的な食生活を心がけていきたいです。

一方、運動の秋でもあり、涼しくなった季節は外で体を動かすのに最適です。

紅葉を眺めながらのウォーキングやジョギングで心身もリフレッシュしていきたいですね。

食欲と運動をバランスよく両立させながら、心地よい秋を満喫していきましょう! (編集事務担当 浜)

**「Wellness 予防と健康」**

第5巻3号(通巻19号) 発行日 2025年10月1日

- 発行人 尼川 龍一
- 編集人 河津 晶子
- 編集事務 藁部 亜矢子 嵐津 里沙子

一般財団法人 日本バプテスト連盟医療団

日本バプテスト病院

〒606-8273

京都市左京区北白川山ノ元町 47

TEL 075-781-5191(代)

<https://www.jbh.or.jp/>

