

8月の盆休みに九州臼杵から豊後竹田まで自転車で走った。いずれも歴史ある城下町で好奇心を充分以上に満たしてくれた。途中、国宝の石仏群で休憩をとりつつ、緑深い道を50km走った。気温35°Cで暑かったが、登り下りの苦楽が、生きている実感を味わわせてくれた(大げさだけど)。夏にしかできない楽しみで止められんです。

閑話休題。

6月から、患者さんと話し合い生活習慣病の克服のための目標を立て、誓いのサインをもらうという厚労省の施策が始まった。今までも指導は行って来たが、それがほぼ義務化されたのは評価できるかな。一生を有意義に過ごすためには何よりも「健康第一」。それが合言葉になる。

「食事に気をつける」はまずまず。しかし、多くの患者さんには「運動する」は不人気だ。「歩いてますか？」の質問に猛暑のためかYESと答える人は5人に1人。「暑くてそれどころでは…」という返事が多い。わからんでもないが。ただ、朝5時に起きる方まで暑さを口実にするのはいかがなものか。

「熱中症予防＝冷房の室内で水飲んで過ごせ」というNHKのキャンペーンもどうか。これではひと夏で体力激減だと思う。「朝夕の涼しい時刻にしっかり運動して汗を流した上で」、「日中の暑い時刻は室内で…」と直して欲しいと考える医者は私だけではなかろう。ちなみに、**熱中症予防に第1は、朝ごはんをしっかりガツンと食べ、水分摂取する事。**塩分としてスープ・みそ汁。カロリーとしてご飯・パン。蛋白質として卵・牛乳・ヨーグルト・その他。ミネラルとして野菜・野菜ジュース。コーヒー+パンのみは、塩分抜き+利尿作用がありバランスが悪くすすめません。**室内で行える簡単で効果的な運動(続けるならば…)**としては、**定番のスクワット、足踏みステップを用いての歩行は超おすすめだ。**衰えやすい下半身を強化できる。

(外来に見本をおいた。手すり付きで、しっかり地面や机に固定し、倒れないようにする事が重要だ!) **同時にプレーン(甘くない)プロテイン粉(牛乳蛋白)を特に朝飲むことをすすめる。**大手ドラッグストアには甘いものしか売っていないため、あまりすすめない。牛乳か豆乳か野菜ジュースなどに混ぜて飲むとうまい。更にきな粉(植物蛋白)を追加してもよいが、牛乳蛋白＝動物蛋白の方が筋力を増やし、特に高齢者には効果的だ。

在宅の高齢者にすすめたところ体が安定して更によく話すようになった。元気を出すために焼肉を食べる事と栄養学的には同じであるし、歯が弱くても摂取できる。ホントおすすめです!**当院前のリーフ薬局にも置いてあるので良かったら買って飲んでみて頂きたい。(1袋1kg約2900円、1~2か月分)**



Instagram  
ご覧ください

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科 株式会社ハーブライフケア  
所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67  
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

## 【おやつ作り】



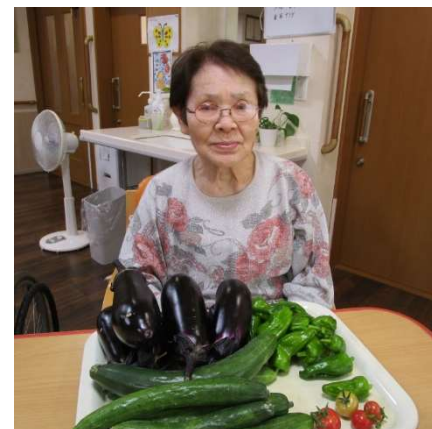
今日のおやつは手作りフレンチトースト！出来たてホクホクです！

## 【喫茶外出】



コメダコーヒーへ喫茶に行ってきました！シロノワールの大きさにビックリ！

## 【畑】



ゆいまあるの畑で夏野菜が大収穫です！何の料理に使うか迷っちゃいます😊

## 【夏祭り】



ゆいまあるの夏祭りに学生さんがサマーボランティアに来てくれました！

## 診療所より

阿久比町特定健診は、10月11日(金)までです。予約に空きがあります。6月から診療報酬改定にも生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常)の改善が見直されています。今後の治療のためにも特定健診を。

電話又は窓口受付で予約可能です。

※お車でお越しの方へ

デイサービス建物前のカーポート下への駐車はご遠慮ください。

