

メディカル・フィットネスってなに？

生活習慣病の治療は、食事療法と運動療法、そして薬物療法が中心です。現在わが国では食事療法は栄養士の、薬物治療は医師や薬剤師、看護師の指導のもとに行われておりますが、運動療法は指導してくれる健康運動指導士がまだ少ないこともあって、その実行は患者さん自身にまかされていることが多いのが現状です。したがって、日々運動していても実は不十分であったり、逆に運動過多にて膝・腰の障害が出たり、また間違った方法のために心筋梗塞や脳血管障害を発症してしまうこともあります。

そこで当クリニックではフィットネスルームを併設するとともに、一人ひとりに合わせた運動プログラムを作成し、充分かつ安全に運動が行えるようにしております。

<当クリニックにおける運動療法の内容>

1. 有酸素運動

運動強度；年齢等から算出された心拍数を基準に有酸素運動(エアロバイク、トレッドミル)を行う。

運動時間；1回につき10分前後から開始し、20～30分まで増やす。

運動頻度；週に2～4日(5日は越えないように)。

2. 筋力トレーニング

自重を利用した、腕立て伏せ・腹筋・スクワット

～各々連続20回出来る程度の筋トレを3セット程度、週2回。

日頃スポーツを行っている方は、それに合わせたゴム・テープを利用した運動。

3. その日の運動の前後で体重、体脂肪率、血圧、心拍数等を測定し記録する。

高血圧、糖尿病、高脂血症がどのように改善されたかは、2週間～月1回程度の診察・検査等にて判断いたします。

なお、当施設をご利用できる方は、当クリニックに通院中で高血圧や糖尿病、高脂血症の患者さんに限らせていただいております。さらに事前の診察や検査を行い、運動に支障のないことを確認させていただきます。

