



市の鳥 かわせみ

HAYABUSA

こんにちは、藤沢総合健診センターです

当健診センターは、昭和34年藤沢市に設立し、地域のみなさまの健康のお役にたてるよう努めてまいりました。

わたしたちの基本理念は、受診者が安心して安全な医療を受けられる環境を整え、良質な医療を提供し、地域社会に貢献していくことです。健康診断による疾病やがんの早期発見、生活習慣病予防などの高精度・高品質な予防医療サービスの提供に努めます。受診者様の健康保持・健康増進のため、スタッフ一同心をこめてお手伝いさせていただきます。

2013年 藤沢総合健診センターの活動報告



エコキャップ回収

ペットボトルのキャップ860個を焼却すると6300gのCO2が発生、リサイクルするとポリオワクチン1個分になります。

健診センターでは2010年からキャップの回収を始め、今では全職員が参加するまでに なりました。

《7月送付分》

回収個数3,698個 推計ワクチン数8.3人分
CO2削減効果52.26kg

エコキャップは再資源化企業に売却され、売却益の一部をNPO法人「世界の子供にワクチンを」日本委員会へ寄付されます。



8/1(木)

～8/31(土)

「第15回藤沢夏祭り
あんどん物語2013」
が開催されました。

当健診センターは市民の皆様の健康を願い、5つのあんどんを作成しました。



「生き甲斐と 夢も誇りも ある健康」

「藤沢で 心豊かに健康に」

「薬より 脂肪を減らし 医者いらず」

「健診で 家族も安心 異常なし」

「湘南の 元気が笑顔の 花咲かす」

【施設のご案内】

*各種健診(日帰りドック/一泊ドック/脳ドック/レディースドック
がん免疫ドック/定期健康診断/生活習慣病予防健診
特定健康診査/特定保険指導)*婦人科*栄養相談/運動相談



【診療時間】平日 8:00～17:00 土曜日 8:00～12:00
休診日 日曜日・祝祭日



医療法人社団 藤順会 藤沢順天医院
藤沢総合健診センター

〒251-0024 神奈川県藤沢市鵠沼橋1-17-11
TEL 0466-23-3211(代) FAX 0466-24-3630

<http://www.fujisawa-junten.or.jp/>



生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、改善に効果的なのが有酸素運動です。

また運動不足や運動初心者の方でも安心して始めやすい運動でもあります。

有酸素運動

有酸素運動とは、“比較的ゆっくりと筋肉を動かしながら長い時間できる運動”のことです。十分に体の中に酸素を取り込むことによって、脂肪や糖質を燃焼しエネルギーに変えて消費します。ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなどがこれにあたります。

効果

☆心肺持久力（体力）の維持、増進

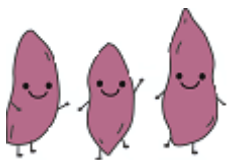
継続的に行うことによって、酸素を取り込む能力が向上し、運動中でも息が上がりやすく、バテにくい体になります。

☆高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病予防・改善

有酸素運動を続けるとHDLコレステロール（善玉）が増加し、LDLコレステロール（悪玉）や中性脂肪が減少します。さらに血圧や血糖値を下げる効果もあります。

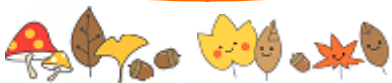
☆減量（脂肪燃焼）

有酸素運動は体脂肪（内臓脂肪・皮下脂肪）や糖質をエネルギーに変えて消費します。代謝が活発な内臓脂肪は、つきやすく落としやすい特徴があります。その為、有酸素運動を行うことで効果的に減らすことができます。



運動習慣のない方がウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行うことで初めのうちは筋肉痛が起こることもあります。その時は筋肉痛が回復するまでしっかり休みましょう。

ウォーキングが効果的！



自分の歩き方は何十年もかかって作られたものなのですぐには直りません。また、無理に直すことは関節やすじを痛めてしまう原因にもなります。出来ることから少しずつ取り入れましょう！！

☆視線は前方を

下を向いていると猫背になります。少し遠くを見るといいでしょう

☆つま先（親指）で蹴る

しっかりつま先で蹴るとふくらはぎもよく使えます。

☆姿勢を良く

身長を1cm位のばす感じ少し胸を張りましょう



☆腕は大きく楽に振る

ひじは曲げても伸ばしてもどちらでもかまいません。早歩きには曲げた状態が適しています。

☆かかとから着地

すねの筋肉を良く使います。つま先をしっかりあげましょう。

☆上体の力を抜く

肩の力を抜きリズムカルに歩きましょう。