



【登山による様々な効果】

近年、登山は運動量から非常に健康効果が高く、人のカラダにとって理想的な運動として男女、年齢問わず人気となっています。登山による効果とは、

①有酸素運動による体力向上

長時間の有酸素運動は心肺機能を確実に強化し、スタミナのあるタフな体に変えてくれます。同じ時間動いていても、登山のエネルギー消費はかなりのものになり、休憩時間や、山を下りた後でも脂肪が燃焼され続けます。また、基礎代謝もあがり、脂肪も効率よく燃焼し、無駄な脂肪が体から削ぎ落とされていき結果、スタイルがよくなるはずですよ。

②森林浴によるリラックス

緑の生い茂った森林や山の上から見下ろす景色、自然の匂い、気持ちの良い風など、普段の生活ではなかなか味わう事のない自然を五感で思いっきり堪能できるので、日頃の悩みやストレスから解放されます。



③美肌へ改善

運動をすれば体温が上昇し血液の循環がよくなり、新陳代謝が活発になることで肌のツヤや血色が良くなり美肌になります。登山は特に発汗量が多いので効果が高いと言われています。

登山に行くために早起きとなり、自然と規則正しい生活リズムを得るようになることや歩くと新鮮な血液が循環し、脳にも酸素が行き渡ることによって脳活性化になります。このような効果が本当にあるかは実際に登山をしてみて検証してみてください。ただし、初めて登る時には無理のない高さの山で経験者の方と一緒にいきましょう。

【8月の外来のご案内】

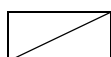
- 形成外科外来 8/18(土)
- 内科外来 8/13(月)、14(火)岡田先生不在のため休診となります。
- 外科外来 8/9(木)倉林先生不在のため休診となります。
8/10(金)倉林先生不在のため非常勤医師の代診となります。
8/18(土)岡部先生不在のため倉林先生の代診となります。
- 整形外科外来 8/3(金)金子先生不在のため休診となります。

8月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



午後休診日



休診日

TEL : 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】