

● 元気織りなす桐生 21 ● " 階段利用で健康貯金 "

階段を使うことで手軽に効果的な運動を行うことができます。

冬こそ階段を使って、未来の自分に健康を「貯金」しましょう。なお、階段の上り下りに痛みを感じる人は、無理せず自分に合った運動を行きましょう。



①消費カロリーを高める

階段を上ることは、普通に歩くことよりも運動強度が高く消費カロリーも高くなります。例えば、階段を速く上った場合、普通に歩いた場合に比べて約3倍のカロリー消費が期待できます。

	体重別10分当たりの消費カロリー (kcal)			
	体重	50kg	60kg	70kg
階段を上る (ゆっくり)		35kcal	42kcal	49kcal
階段を上る (速く)		77kcal	92kcal	108kcal
階段を下りる		26kcal	32kcal	37kcal
普通歩き		26kcal	32kcal	37kcal

②筋肉量を増やす、維持する

階段の上り下りは、太ももの前側の筋肉である大腿四頭筋だいたいしとうきんを使います。大腿四頭筋などの大きな筋肉を鍛えることで基礎代謝の向上につながり、脂肪のつきにくい体になると言われています。階段の上り下りで脚を引き上げれば、中高年過ぎから衰えやすい腰回りや太ももの筋力の強化も期待できます。

③運動による適度な負荷で骨密度アップ

十分な骨密度を保つためには、カルシウムを十分に摂取するとともに、カルシウムの吸収・沈着を促す栄養素(ビタミンD、ビタミンKなど)を食事に取り入れることに加え、日頃から運動をして体を動かすことが大切です。運動による適度な負荷は骨代謝を盛んにし、骨を強くします。

④ストレスを発散する

階段の上り下りなどのリズムカルな運動は脳内のセロトニンを増加させ、精神的な健康にもよいと言われています。普段運動する時間のない人や運動が長続きしない人は、階段の上り下りなど日常生活の中でできることから運動量を増やす工夫をしてみましょう。

問い合わせ＝健康づくり課

※桐生市健康増進計画「元気織りなす桐生 21」の中から、日常生活を健康に過ごすためのポイントを不定期で紹介します。

2・3月 休日当番医 時間：午前9時～午後6時

期日	診療科目	病医院(電話番号)	場所
2月7日 (日)	内・児・循・消化器科	いずみ内科(20-8080)	境野町六丁目
	内科	さいとう内科クリニック(47-7770)	みどり市笠懸町
	整形外科	桐生整形外科病院(40-2600)	広沢町間ノ島
11日 (祝)	内・小児科	萩原医院(72-1025)	みどり市大間々町
	内科	藤江醫院(22-7777)	本町四丁目
	耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科設楽医院(54-1517)	相生町二丁目
14日 (日)	内・小児科	須永医院(73-5811)	みどり市大間々町
	内科	北川内科クリニック(44-7706)	錦町二丁目
	耳鼻咽喉科	日野医院(54-1820)	広沢町四丁目
21日 (日)	児・内科	おりひめ医院(47-1248)	織姫町
	内・消・呼・循・小児科	松井内科医院(70-7610)	みどり市笠懸町
	内科	細井内科医院(44-3818)	浜松町一丁目
28日 (日)	内・小児科	三丸医院(22-3419)	宮本町一丁目
	内・消・循環器科	矢部クリニック(45-3711)	錦町一丁目
	耳鼻咽喉科	さくら耳鼻咽喉科(76-1133)	みどり市笠懸町
3月6日 (日)	内・児・循環器科	関田内科クリニック(54-2511)	相生町五丁目
	内科	権守内科医院(43-7757)	堤町三丁目
	整形外科	えだくに整形外科(20-2250)	新里町山上

救急病院案内テレホン ☎ 22 - 0099 (24時間対応)

※受診の際は各病医院などに事前にお問い合わせください。
休日当番医・接骨院は変更になる場合があります。

休日緊急歯科診療所 ☎ 45-1397

期日＝日曜日、祝日
時間＝午前10時～午後3時
場所＝桐生市歯科医師会館(堤町三丁目3-2、赤岩橋堤町側交差点付近)

平日夜間急病診療所 ☎ 47-2501

期日＝月～土曜日(祝日を除く)
時間＝午後7時30分～10時30分
診療科目＝内科、小児科
場所＝桐生メディカルセンター1階(元宿町)

2・3月 休日当番接骨院

時間：午前9時～午後3時

※接骨院により時間を延長する場合があります。

期日	接骨院(電話番号)	場所
2月7日 (日)	周藤接骨院(44-5827)	境野町二丁目
	みのる接骨院(55-1511)	相生町二丁目
11日 (祝)	中島鍼灸接骨院仲町(43-4117)	仲町二丁目
	馬場接骨院(73-7455)	みどり市大間々町
14日 (日)	岩崎接骨院(47-2204)	東一丁目
	かなめ接骨院(53-6110)	相生町五丁目
21日 (日)	小林接骨院(46-2038)	東七丁目
	ながや接骨院(74-5938)	新里町新川
28日 (日)	ひろさわ接骨院(46-6633)	広沢町六丁目
	奥澤接骨院(76-2036)	みどり市笠懸町
3月6日 (日)	武井接骨院(77-1156)	みどり市笠懸町
	中村接骨院(32-1878)	梅田町一丁目

けんこう情報

健康づくり課 (☎ 47 - 1152)
新里保健センター (☎ 74 - 5550)
黒保根保健センター (☎ 96 - 2266)

けんこうクッキング



「血圧安定・改善メニュー」を作り、試食します。

期日 = 3月3日(木)、18日(金)

※両日、同じメニューを作ります。どちらか都合のよい日を申し込んでください。

時間 = 午前10時～午後1時※受け付けは9時30分から

場所 = 保健福祉会館

対象 = 市内に居住する人

費用 = 500円(当日集金)

募集人数 = 30人(先着順)

申し込み = 実施日の4日前までに、電話で健康づくり課へ。

けんこう塾

「健康寿命を延ばそう！高血圧の対策」と題した、医師による講話です。

期日 = 2月9日(火)

時間 = 午後2時～3時30分※希望者には骨密度・体脂肪測定をしますので午後1時30分から1時45分までの間にお越しください。

場所 = 保健福祉会館

申し込み = 電話で健康づくり課へ。

巡回健康相談



保健師・栄養士などが健康相談に応じます。希望者には体脂肪測定・血圧測定・足指筋力測定(ロコチェック)を行います。

期日 = 3月1日(火)

時間 = 午前9時30分～10時30分

場所 = 新里町保健文化センター

問い合わせ = 健康づくり課

なんでも栄養相談

赤ちゃんからお年寄りまでの栄養や食事の心配事についてお気軽に御相談ください。

期日 = 2月15日(月)

時間 = 午前8時30分～午後5時

場所 = 保健福祉会館

対象 = 市内に居住する人

申し込み = 電話で健康づくり課へ。

栄養セミナー

「減塩なのにおいしい食事法」と題し、管理栄養士が高血圧を予防するための食事や栄養のお話をします。

期日 = 2月24日(水)

時間 = 午後2時～3時30分※受け付けは午後1時30分から

場所 = 保健福祉会館

対象 = 市内に居住する人

申し込み = 電話で健康づくり課へ。

インフルエンザなどの感染症に御注意ください



例年、冬の寒さの厳しい時期に、インフルエンザや感染性胃腸炎などが猛威を振るっています。

人混みでのマスク着用やこまめな手洗い、せきエチケットなど感染予防を心掛けましょう。

問い合わせは、健康づくり課へ。

【インフルエンザ】

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる感染症のことで、突然の発熱で発症し、せき、咽頭痛、頭痛などの症状を伴います。

感染を防ぐためには、十分な睡眠や栄養をとるとともに、できるだけ

人混みを避け、外出時のマスク着用やせきエチケット、帰宅時の手洗いうがいなどの対策が重要です。

なお、インフルエンザ発症が疑われる場合は、早目に保険医療機関を受診し治療を受けてください。

【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎とは、サルモネラ、病原性大腸菌などの細菌、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルス、寄生虫などが原因となり発病する感染症のことで、

原因となる病原体によって症状は異なりますが、発熱、下痢、腹痛、おう吐などが主な症状です。

汚染された物に触った場合や食品などを介して感染することが多く、感染を予防するためには、手洗いや食べ物を十分に加熱することが必要です。

インフルエンザと同様に感染が疑われる場合は早目に保険医療機関を受診してください。なお、施設内の集団発生や食中毒が疑われる場合は、桐生保健福祉事務所(☎53 - 4131)へ御相談ください。

桐生厚生総合病院 第16回市民公開講演

次の2つのテーマで質疑応答を交えながら講演を行います。

①「在宅医療のためにソーシャルワーカーができること」と題し、桐生厚生総合病院社会福祉士の武井祐介さんがお話をします。

②「自宅で人生を“完遂”するためのお手伝い」と題し、あい太田クリニック院長の野末睦医師がお話をします。

期日 = 2月20日(土)

時間 = 午後2時～4時※開場は午後1時30分です。

場所 = 桐生地域地場産業振興センター中3階第2ホール

問い合わせ = 桐生厚生総合病院地域医療連携室(☎44 - 7150※土、日、祝日を除く午前9時から午後5時まで)