

「クイズはがき」の設問にお答えいただき、最寄りの郵便ポストにご投函ください。クイズ正解者の中から抽選で、20名の方に商品券をお送りします。(2021年12月消印有効・2022年1月に抽選を行い、発送をもって発表に代えさせていただきます) ※今回ご記入いただきました個人情報、[クイズはがき]の賞品の発送に関してのみ使用いたします。

料金受取人払郵便



差出有効期間
2023年2月28
日まで

郵便はがき

5 1 4 - 8 7 9 0

2 3 7

三重県津市観音寺町429-13

三重県保険医協会

「インターバル速歩」についての「クイズはがき」係



お名前 (フリガナ)

郵送先 〒 () - ()

電話番号 () - () - ()

希望される知ってトクする!パンフレットの部数 ()部 ※10部まで無料

◆以下の項目について、よろしければご記入ください。

年齢 () 歳

クイズはがきをもらった医療機関・施設名

()

「クイズはがき」ご記入後はミシン目に沿ってはがき状に切り取っていただき、切手を貼らずに最寄りの郵便ポストにご投函ください。

いれ ば
今年の10月8日 (入れ歯の日) に
「第23回 入れ歯供養祭」を開催します。

※ご参列は新型コロナウイルス感染拡大防止のため自粛ください。

今までお世話になった入れ歯に
感謝の意を込めて、供養いたします!

三重県保険医協会では、今までお世話になった入れ歯に感謝の意を込めて「入れ歯供養祭」を毎年開催しています。今年も下記の日時で四天王寺において開催します。

お手元に現在ご使用でない入れ歯がありましたら、無料で供養いたしますので、10月7日(木)必着で、入れ歯等を密封のうえ、ご氏名・ご住所・連絡先等を添えて「三重県保険医協会 入れ歯供養祭係」まで送付ください。

なお、今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参列をお断りすることとなりました。皆さんに代わって、三重県保険医協会が責任をもって供養します。入れ歯供養祭に関するお問い合わせは、TEL 059-225-8747までお電話ください!

■と き…10月8日(金)

午後3時開始

■ところ…四天王寺

(津市栄町1丁目)



寝たきりや病院に入院中等、歯医者に通院できない方を対象に

「歯医者への往診」をしています。

三重県保険医協会では、1996年に「みえ訪問歯科診療ネットワーク」を構築し、県下各地で訪問による歯科診療を行っています。治療内容は虫歯治療、歯周病治療、入れ歯の作製・調整、口腔ケア等で、原則として、すべて保険の範囲内で治療を行っております。

ぜひ、「みえ訪問歯科診療ネットワーク」をご利用ください。

往診の依頼・お問い合わせはお気軽に
右記までお願いします。(土日祝は除く)

TEL 059-225-8747

目標は1日1万歩？

「1日1万歩が健康に良い」と皆さんよく聞かれると思います。しかし、漫然と歩いているだけでは1日1万歩を実施しても、生活習慣病の予防・改善効果は見られるものの、体力（筋力・持久力）の向上は認められないそうです。

体力の向上のためには、筋力増強が必要で、日々のウォーキングにマシントレーニングを加えて行うことが有効であると分かりましたが、トレーニング施設や指導スタッフの整備が必要となります。そこで「誰でもどこでも簡単に継続できる運動」として考え出されたのが、長野県発の『インターバル速歩』です。

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き（速歩）」と負荷の少ない「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すやりかたで、1日速歩トータル15分（小分けにしても大丈夫）という手軽さも長く続けられるポイントです。目安として「ややきつめの運動」となるように、各個人の体力や忙しさに合わせて運動時間・強度・回数を変えられます。

実際の健康効果

信州大学大学院特任教授でNPO法人熟年体育大学リサーチセンターの能勢博先生によると、5か月間行えば①体力が最大20%増加②生活習慣病指数が20%改善③医療費が20%抑制されることが明らかになったそうです。ほかにも睡眠の質、認知機能、骨密度の改善なども認められるようです。

最近、食品との併用効果も注目されており、ややきつい運動の直後（30分以内）に乳タンパクと糖質を摂ると熱中症予防や筋力向上に効果があることが分かりました。コップ2、3杯の牛乳を飲めばカルシウムも摂れて骨粗鬆症にも良さそうです。

インターバル速歩のやり方

- 1；視線は約25m先を見て、背筋を伸ばした姿勢を保つ。
- 2；足はできるだけ大腿を意識して踏み出し、踵から着地します。肘は90度に曲げて腕を前後に大きく振ります（特に後ろに大きく引く）。
- 3；「ゆっくり歩き」はふだんどおりの歩きで、「さっさか速歩」はややきついと感じる程度のスピードで行います。
- 4；基本的には、3分間の「ゆっくり歩き」と3分間の「さっさか速歩」を1セットとし、1日5セット以上、週4日以上を目標としますが、決して無理は禁物です！！

最後に

心臓や肺の病気のある人や、脳卒中、パーキンソン病などと診断を受けた人は、インターバル速歩を実施しても良いか、かかりつけ医と相談してください。また運動を始める前にはストレッチをしっかりと行い怪我を予防しましょう。

詳しくは「JTRC熟年体育大学リサーチセンター：インターバル速歩」をご覧ください（動画もあります）。<http://www.jtrc.or.jp/interval/>



視線：25m先、やや斜め下

姿勢：背筋を伸ばして胸を張る

足：着地はつま先を上げて踵から、蹴る方は足の指で地面を押し



肘：90度に曲げる、後ろに引く

歩幅：大股



国民医療の充実と改善をめざす
三重県保険医協会

津市観音寺町429-113
TEL: 059-225-1107
HP: <https://mie-hok.org>
E-mail: doctor@mie-hok.org



「インターバル速歩について」 ～クイズはがき～

◆問題

インターバル速歩について、1日速歩トータルは何分とされているでしょう。下記の○に入る数字をお答えください。

答：○分

◆自由意見欄

新型コロナウイルス感染症に立ち向かっている医療従事者に応援の声をお寄せください。お寄せいただいた応援の声は、会員医療機関に届けますので、よろしければご協力ください。

今後の「健康・医療情報」の希望テーマがあれば、ご記入ください。