

# しんゆり訪問リハ通信

～ 新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより ～

令和4年 10月号

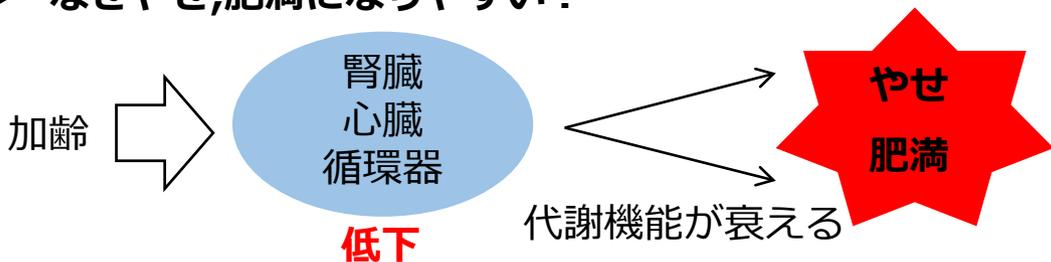
TEL : 044-322-8368

FAX : 044-322-8427

責任者 : 秋山 真奈美 作成者 : 宮崎 晴史

食欲の秋と呼ばれるこの季節。旬の味覚が出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで体重が増えてしまう季節です。今回は体重管理の必要性や方法を紹介します。

## ➤ なぜやせ、肥満になりやすい？



## ➤ 筋肉を落とさず、適正体重を目指しましょう

身長	やせ	標準体重	肥満
140cm	35kg以下	35～50kg	50kg以上
150cm	40kg以下	40～60kg	60kg以上
160cm	45kg以下	45～65kg	65kg以上
170cm	50kg以下	50～75kg	75kg以上
180cm	55kg以下	55～80kg	80kg以上

## ➤ やせや肥満の影響

肥満は脂肪を蓄えすぎてしまうことだからだへの負担が重なり、**発病や病気の進行のリスクを高めてしまいます。**

やせは栄養が不足することで、体重が減り筋力が衰え、**免疫力が低下してしまいます。**

## ➤ 秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける

**有酸素運動と筋トレを組み合わせると効果的に筋肉量アップ！**

自宅でもすぐに始められるスクワットは、下肢全体をまんべんなく動かすため効果的に足腰を鍛えることができます。



**たんぱく質、ビタミン類をしっかりと摂りましょう！**

秋の味覚のさんまや戻りかつお、鮭など旬の魚にはたんぱく質やビタミンDが豊富です。

- ✓ 一日の摂取量目安 (体重60kgの場合)  
たんぱく質→48g (鶏むね肉200g)  
ビタミンD→8.5g (さんま1尾)



(全国健康保険協会HPより引用)