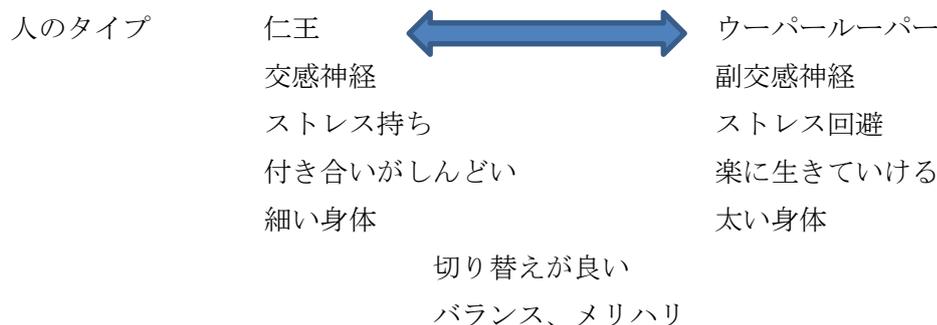


生活習慣病を改善する

加古川医療センターの柳田博美医師は、サッカー日本代表のチームドクターとして活躍された。ご専門は、リハビリテーションやスポーツ医学である。ご本人も「専門外なので、持論である」とおっしゃっていたが、生活習慣病に対し、とてもユニークかつ納得いく対応を紹介してくださったので、まとめてみた。

(以下 まとめ)

- 生活習慣病は、理性、知性、考え方が関わってくる。

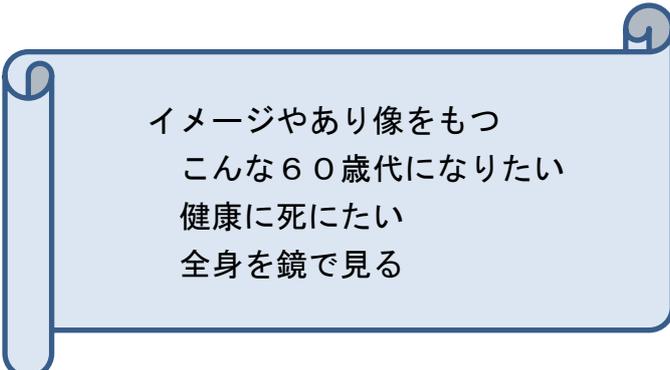


- 肥満 … いろいろな病気が関わる
それに応じた薬が処方される
要は、エネルギーの $IN < OUT$ が重要
具体的な対応として、
つま先立ち（これもアイソメトリック）
Thera Band
プール（水泳）は良い
日常の中で、立つ・歩く・家事を行う（寝転ぶ、座るのを減らす）
腹式呼吸（発声）… 立位の歌やお経、体幹筋強化

- 血流 … 血管の詰まりをなくす。血管の健康は運動が大切。
↑
カロリー消費 + 血管の詰まりを減らす（筋肉で血管を押す）

- 全般 … **Exercise** と **Smile**
大切なこと
少なくゆっくり食べる
保温、禁煙、感謝
実際にできることを見つける
自分でやるモチベーション
バランス

- ・認知症 … 今までやっていたことを続けるよりも、
新たな趣味（新たにできないこと）にチャレンジ



イメージやあり像をもつ
こんな60歳代になりたい
健康に死にたい
全身を鏡で見る

(以上 まとめ)

平成26年、50歳になる。

体重をあと5kg落とし、身長×体重=110を目指す。

社会体育大会で、リレーに出続けること、バドミントンの試合に出続けることを目指す。

カッコよくなることはないが、柳田先生が言った「健康に死ねる」ことを目指していきたい。