

ひびこれこうじつ 日々是好日 新年号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

・018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic>

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。さて年末はインフルエンザとウイルス性腸炎が流行しましたが、熱を上げたり、おなかの調子を崩していませんか？年末年始に暴飲暴食で体重も増えて、そろそろ体を動かさなければならぬところかと思ひます。毎日の雪かきで運動をしましょう。

雪かきの運動量はご存知でしょうか？実はジョギングやエアロビクス階段昇降と同じくらいあります。運動の強さはメッツという単位であらわされます。座って安静にして1メッツ。歩行して3メッツ。雪かきは6メッツ。またメッツに時間をかけるとエクササイズ（Ex）という単位になり、週に23Exが健康づくりのための身体活動量として勧められております。となると週に4時間雪かきをすると24Exでそれだけで目標に到達してしまいます。

エクササイズ（Ex）＝メッツ（Met s）×時間

雪かきは6メッツなので4時間かけると24Ex

これは身体活動、運動と生活習慣の関係を示す内外の文献から、生活習慣予防ために必要な身体活動量、運動量の平均を求めて設定したものです。

またこのExから消費カロリーを計算することもできます。消費カロリー＝1.05×メッツ×時間×体重
たとえば体重55キロの人が6メッツの運動（雪かき）を1時間行ったとしたら

1. 05×6メッツ×1時間×55キロ＝346.5kcal（コンビニ弁当の半分）

こんな風に雪かきも楽しんで目標をもってやれたら、一つ見方が変わっておもしろいのではないのでしょうか？ カロリー表を見ながら、ぜひお試しくださいと思ひます。

1月 診療日 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	②	③	④	5	6	△
⑧	⑨	10	△	12	13	△
⑮	16	17	△	19	20	△
⑳	23	24	△	26	27	△
㉑	30	31				

○休診

△午後休診

アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。