



こちら、よんひがしです



新年明けましておめでとうございます。みなさんはどんなお正月を迎えましたか？たくさん美味しいものを食べて少し体重が気になっているころだと思います。そこで今回は、お正月太り解消についてお話しします。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2012年1月号

VOL.5

クリスマス、お正月とイベントが続くとお正月明けの健診で体重が増えてしまう妊婦さんも多いですよ。お正月明けなのに年末・年始気分がぬけず、周りの雰囲気もガラガラして節制することなくつい食べ過ぎて、、、、、、で気づいたら思いのほか体重が増えていたなーなんて事もあるかもしれません。そうならないためにも、まずは生活習慣を見直し、毎日体重測定する習慣をつけてみましょうね。

主な日常生活と家事の消費エネルギー量（20代女性 体重50kgの場合 / 10分あたり）

| | | | |
|-----------|--------|----------------|--------|
| 雑巾がけ | 38kcal | ガーデニング | 26kcal |
| 拭き掃除 | 28kcal | ゆっくり歩く | 22kcal |
| 洗濯（手洗い） | 28kcal | ふつうの速さで歩く | 27kcal |
| 洗濯（電気洗濯機） | 19kcal | 急ぎ足で歩く | 38kcal |
| 掃除機による掃除 | 23kcal | 階段の上り下り | 47kcal |
| 炊飯 | 23kcal | サイクリング（時速10km） | 37kcal |
| アイロンがけ | 22kcal | ジョギング | 59kcal |

家事やお買いもの、散歩を日課に取り入れましょう。

目安として妊娠37週以降は1日1時間以上は歩きましょう。

1日30分以上の運動を目指して、妊婦体操もしてみてください。

ただし、切迫早産の可能性のある人や医師の指示のある人は過度の運動は危険ですので控えて下さい。

各教室のご案内

要予約

たまごの会 1月5日（木）・2月2日（木）

13時20分～ 3階講堂

おっぱいと赤ちゃんの会

1月26日（木）・2月16日（木）

13時30分～ 7階東病棟

お産の会 1月19日（木）・2月16日（木）

13時30分～ 7階東病棟

マタニティービクス

当院で出産する方限定

1月11・18・25日（水）

2月 8・15・22日（水）

13時30分～ 運動療法室

へび-マッサージ 1月12日（木）・2月9日（木）

13時30分～ 7階東病棟

編集担当 : 林田 : 福岡 : 時吉 : 重枝