

後の健康は急ぎ足で歩こう」をテーマに語った。

金上医師はストレスと食欲の関連性について説明。

「緊張状態が続くと、胃の周辺が痛くなる。我慢すると他の場所が痛くなるほか、不眠や食欲低下につながり生活に支障が出る。甘い物や飲酒で解消することもあるが、繰り返すと肥満や糖尿病などにもつながる」と警鐘を鳴らした。

ストレス解消に向けて「好きなことに夢中になること。運動は一つの方法で、

新陳代謝が良くなり心肺機能の向上にもつながる」と呼び掛けた。体のバランスを図るために股関節の筋肉を強くすることを薦めた。

「プールがよい方法。ゆつくり水の中を歩くことで、マッサージ効果がある。血液循環が良くなり、足のむくみも取れる」などとアドバイスした。(石川昌希)

# プールゆっくり歩いて

## 健康な体、アドバイス

愛病院  
三市民講座

### 登別

富士町の市民会館で行われ、地域住民が健康増進のポイントを学んだ。

同法人の千葉泰二理事長が「講演が皆さんの実りある知識になることを願います」とあいさつした。

同院の金上宣夫内科医師が「老

~~~~~

健康な体づくりに向けたポイントをアドバイスする金

上医師



特定医療法人社団千寿会  
・三愛病院主催の第10回市  
民公開講座が20日、登別市