

新年のご挨拶

理事長 森田 豊

者様には、地域包括ケア病床にてリハビリを中心とした支援を行い、日常生活への復帰を目指していただいております。また、長期的な療養を要する方には、療養型病棟にて時間をかけた医療とケアを提供しております。

さらに、退院後の生活を支えるために、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリの在宅医療体制を整備し、自宅での療養を希望される患者様が安心も軽減できるよう心掛けております。地域の病院として、安心とともに、患者様の不安を少しでも軽減できるよう心掛けております。地域の病院として、安心して次の医療につながる体制を確保することが重要と考えております。

指す」ことを理念として掲げております。地域に根ざした病院として、患者様に寄り添いながら適切な医療を提供する姿勢を大切にし、引き続き信頼される医療機関であり続けるよう努めてまいります。結びに、本年が皆様にとって健やかで穏やかな一年となります。今後ともマキノ病院を心よりお祈り申し上げます。今後ともマキノ病院を心よりお祈り申し上げます。今後ともマキノ病院を心よりお祈り申し上げます。

申しあげます。

医療法人マキノ病院広報誌

1月・2月号

マキノ病院ニュース

第140号

令和8年1月1日発行

ドクターコーナー



CHOSHINKI

肥満症、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの患者さんでも、身体活動・運動を増やし習慣化することで、これらの病気が改善し、これらのがんなどの発症や再発が予防できることができます。

近年、医療を取り巻く環境は大きく変化し、人手不足や物価高騰など、地域医療にとって厳しい状況が続いております。加えて当地では、高齢化・人口減少が急速に進み、医療への期待と役割はこれまで以上に幅広いものとなつております。そのような中で、地域の皆定して提供することが、当院の最も重要な使命であると感じております。

マキノ病院は急性期病院として、救急医療に迅速に対応できる体制を整えております。一般的な救急設備は概ね完備し

日本生まれのエクササイズが、最近とくに海外のSNSで大きな話題になっています。最小限の用具と時間で、大きな健康効果を得られる“インターバル歩”といい、海外では「Japanese Walking（ジャパニーズ・ウォーキング）」として知られています。

日本生まれのエクササイズが、最近とくに海外のSNSで大きな話題になっています。最小限の用具と時間で、大きな健康効果を得られる“インターバル歩”といい、海外では「Japanese Walking（ジャパニーズ・ウォーキング）」として知られています。

内科 児玉 常憲

『ジャパニーズ・ウォーキング』のすすめ

高齢者医療においては、住み慣れた場所でできる限り長く生

活していただくことを目標に、地域包括ケアの推進に取り組んでおります。肺炎や骨折などの急性期治療を終え、すぐに自宅や施設に戻ることが難しい患者様医療においては、住み慣れた場所でできる限り長く生

活していただくことを目標に、地域包括ケアの推進に取り組んでおります。肺炎や骨折などの急性期治療を終え、すぐに自宅や施設に戻ることが難しい患者様

後的生活を検討し、介護老人保健施設（老健）や特別養護老人ホーム（特養）、サービス付き高齢者向け住宅（介護付）などをはじめとする適切な介護施設への入所支援も行っております。医療と介護が連携して地域を支える仕組みづくり

を行います。

早歩きは「ややきつい」強度で、など他のタイプのウォーキングときちんと話をするのが困難な程度のスピードで歩きます。ゆっくり歩きに適している運動といえます。は「息を整える」強度で、活発に会話するには難しくても、話は普通にできるペースです。インターバル歩は、強い負荷の運動と短い休憩を繰り返す高強度インターバルトレーニングと似ていますが、インターバルトレーニングほどつらくな

ります。

増木静江教授らのチームが開発、考案されたインターバル歩は、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す

步を繰り返す高強度インターバルトレーニングと似ていますが、インターバルトレーニングほどつらくな

ります。信州大学の能勢博特任教授と

「参考文献」
「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New York Times July 31, 2025

きちんと話をするのが困難な程度のスピードで歩きます。ゆっくり歩きに適している運動といえます。は「息を整える」強度で、活発に会話するには難しくても、話は普通にできるペースです。インターバル歩は、強い負荷の運動と短い休憩を比較した2007年の臨床研究では、インターバル歩を行った

グループは体重が目立つて減少

し、中強度ウォーキングの場合より血圧も低下し、脚力や身体的

健康状態も大幅に改善しました。

また、より長期的な研究によれば、インターバル歩は加齢によつを防ぐ効果も確かめられています。遺伝子レベル的にも、イン

べう体力や認知の低下、不眠や

慢性炎症を起こすキー遺伝子で

できることがあります。

さあ、皆さんもインターバル歩を始めてみませんか？何か心配なことやご不明な点がありましたら内科（児玉）外来へ受診してください。

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New

York Times July 31, 2025

（参考文献）

「Japanese Walking」Is a Fitness Trend Worth Trying The New