

信愛 すこやか通信

創刊号

ご挨拶

昭和62年4月に医療法人 信愛整形外科医院を開業以来、今年で19年目を迎えます。

職員はじめ、これまでご支援いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

日々の診療に明け暮れる中、患者さま、地域の皆様に、病院の理念や医療・介護に関する情報をお伝えする時間がとれず残念に思っておりました。

これからはこの“信愛 すこやか通信”を通じて、皆様とコミュニケーションを深めることができるようになり、大変嬉しく思っております。

皆様のご意見、ご要望を尊重しながら、楽しく・役に立つ情報を提供していきたいと思っております。

職員が手作りで発行するささやかな健康情報誌ですが、皆様と手を携え、一緒に歩み続けたいと思っております。

子どもさんから高齢者の方々までの「健康づくり」をお手伝いする“信愛 すこやか通信”を今後ともよろしくお願いいたします。



院長 森永 秀和

XX



医療法人 信愛整形外科医院

院長 森永 秀和

施設基準 診療所1種看護

リハビリテーション 理学療法

指定 救急指定診療所

労災保険指定診療所

人員 医師 1名 看護師 17名 理学療法士 5名

トレーナー 1名 リハビリ助手 6名 受付医療事務 5名

栄養士 1名 健康運動指導士 1名 健康運動実践指導者 1名

〒840-0843 佐賀市川原町 4番 8号

TEL 0952-22-1001

家でも出来るこんな事

簡単な健康づくりの運動

小島 永容子

こんにちは、4月から理学療法士として働いています「小島永容子」(えいこ)です。出身は長崎県の対馬で島っ子です。少し対馬なまりがありますが、佐賀弁をマスターできるようになりたいと思います。ちなみに独身なのでよろしくをお願いします。



まだ、新人で慣れていませんが、患者様のご要望にお答えできるような理学療法士になりたいと思っています。

これから一生懸命がんばりますのでよろしくお願いいたします。

毎号このコーナーでは、私がお家で出来る健康づくり、転倒予防の運動を紹介してゆく予定です。お役に立てれば幸いです。

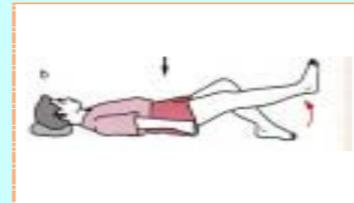
運動はすべてゆっくり20回づつ行います。ただし、体調が悪い場合や痛みのある場合は無理のないようにしましょう。

脚の上げ下げ運動 膝を伸ばす力を強くします

片方の膝を曲げ、もう一方のつま先はまっすぐ上を向けます。膝は伸ばしたまま、脚を挙げます。足首を直角に保ち、床から30度挙げた状態を5秒間保ちます。その後挙げた脚を床に下ろします。



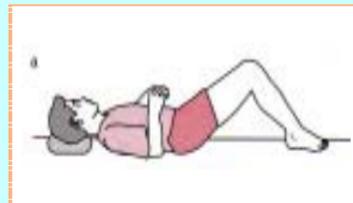
スタート



フィニッシュ

お尻の筋肉を鍛える運動 これでヒップアップ間違いなし

両膝を立てて仰向けになります。お腹とお尻に力を入れながらお尻を上げます。肩から膝までまっすぐになるようにします。この姿勢で息を吐きながら3秒間とめて下ろします。



スタート



フィニッシュ

スポーツ何でもお悩み相談室

理学療法士 鈴木 佑介

皆さん、こんにちは。理学療法士の「鈴木佑介」です。これからこのコーナーを担当することになりました。もと甲子園球児の私からスポーツ選手、スポーツ愛好家の皆さんに、役に立つ情報を提供させていただきたいと思っています。



どうぞよろしくお願いいたします。

第1回目のテーマは

「ウォーミングアップとクーリングダウン」

皆さん、ウォーミングアップ、クーリングダウンという言葉はご存知の方が多いと思いますが、実際にどういう効果があってどんなことに注意しなければならないかは、よく分からないのではないのでしょうか？

ウォーミングアップ

ウォーミングアップとは運動の前に体温・筋温を上昇させ血流を増やし、関節の動きを滑らかにし、主運動を行いやすくすることで、競技力の向上、ケガの予防に効果的です。具体的にはウォーキングや軽いジョギングで体温・筋温を上げ、ストレッチングで筋や腱を伸ばし、関節の可動域を広げておきます。その後主運動の基本動作(例えばサッカーならパスやドリブル、野球ならキャッチボール、素振り)を行います。

ウォーミングアップの効果

- 関節や筋肉の能力を引き出す
- 心臓などの循環器の準備を進める
- やる気を高める
- ケガを予防する



クーリングダウン

クーリングダウンとは激しい運動から徐々に安静の状態に戻してゆく過程です。激しい有酸素運動を突然止めてしまうと、筋肉が動くことでもたらされるポンプ作用がなくなり、十分に静脈血を心臓に戻すことが出来なくなります。その結果意識消失、めまい、ひどい時には危険な不整脈を引き起こすこともあります。運動を急に止めてしまうのはとても危険なことです。クーリングダウンの過程ではランニングからジョギング、ウォーキングのように徐々に強度を落としてゆくことが大切です。その後に静的なゆっくりした(1動作20~30秒)ストレッチを行いましょう。

クーリングダウンの効果

- 乳酸などの疲労物質を速やかに除去する
- 筋の緊張を落とす
- 気持ちを落ち着ける

ウォーミングアップはすぐ後に行う運動の準備、クーリングダウンは次回の運動に備えることで、どちらもスポーツを続ける上で大切な「準備」といえます。

スポーツ選手、スポーツ愛好家の皆さん、日ごろからウォーミングアップとクーリングダウンを十分に行って、大いにスポーツを楽しみましょう。

耳寄りの情報

ハッスル塾

信愛整形外科医院 健康づくり教室

信愛整形外科医院では平成15年4月に高齢者の転倒予防教室ころばん塾を開校しました。科学的なデータをもとにした各種の運動を参加者の体力や症状に応じて組み合わせ、楽しみながら運動を継続することを提案してまいりました。平成16年にはテーマを広げて、転倒に限らず中高齢者の心身の健康づくりのた



めの教室ハッスル塾を開校することが出来ました。ハッスル塾には筋力トレーニングのクラス、有酸素運動のクラス、ストレッチングのクラス、骨粗しょう症予防のクラスなどがあり、自分の年齢や体力、目的に応じて、参加者自身が参加するクラスを選ぶことが出来るのもハッスル塾の特徴です。どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。



2005 年下半期のハッスル塾のスケジュール

7月	7	14	21	28	
8月	4	11	18	25	
9月	1	8	15	22	29
10月	6	13	20	27	
11月	休	10	17	24	
12月	1	8	15	22	休

クラス内容

- パワーアップ・メンテナンス : 筋力トレーニングクラス 転倒予防にも効果的
- スマイルピクス : やさしい有酸素運動 生活習慣病予防 減量に効果的
- リズムカチェア : 椅子に座った有酸素運動と筋力トレーニング
- 伸び伸びクス : 自分の体の特徴に気付きながらゆっくりストレッチ(柔軟体操)
- 骨骨(コツ)体操 : 骨粗しょう症予防に効果的な運動

実施日時 教室は毎週木曜日の午後2時～4時です

参加料 1回 500円です

詳細は教室チラシをご覧ください。リハビリスタッフにお問い合わせ下さい。

申込/お問い合わせ 信愛整形外科医院 リハビリテーション部

電話番号 0952)22-0843

生活習慣病と食生活

栄養士 古賀 環

栄養士の古賀 環(たまき)と申します。4月より厨房で栄養士として仕事をしています。このコーナーでは、食事全般についてのアドバイスをさせていただきたいと思っています。さて、今回のテーマの「生活習慣病」はいずれも食生活と深くかかわっています。

病気を招く生活習慣の中でも、もっとも大きな要素が食生活です。糖尿病、高脂血症、高血圧症、生活習慣病と一言言っても、それぞれ注意すべき点には多少違いはあります。しかし病気になりにくい食生活には多くの部分で共通しています。健康に暮らすための食生活のポイントを憶えておきましょう。



炭水化物・脂肪・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの必要な栄養素を過不足なく取り入れることで、体の調子を整えることが出来ます

毎日の活動レベルに見合ったエネルギーを摂取することで肥満を予防しましょう

脂肪の取りすぎは体脂肪の増加、コレステロールの上昇などから動脈硬化を促進し、心臓や脳の血管の病気の危険が高まります。摂取する脂肪の総量を抑え、内容にも気をつけましょう

食塩の取りすぎは血圧を上げ脳卒中、心臓病を招きます。塩にたよる味付けを見直し、薄味で食材そのもののうまみをだすよう調理に工夫をしましょう

病気の発症には精神的な影響も関わりがあります。食卓を楽しいものにして、ストレスと上手に付き合しましょう

最後に、食生活の改善は本人が自覚を持つと同時に、家族や周りの人の援助が不可欠です。普段の食事を考える際に、上記のポイントに気をつけて、よい食事習慣をつくりましょう



厨房では季節感を感じていただける病院食を提供できるように新メンバーでがんばっています。

食中毒

看護師 池田 真理子

これからの高温、多湿となる梅雨の時期、1年で食中毒が一番多い季節がやってきます。食中毒は主に食中毒菌に汚染された食品を食べることによって起こります。症状は「腹痛、下痢、嘔吐」ですが、時に「高熱、血便」を伴うこともあります。子供や高齢者、体力が弱っている方などでは、重症化して生命に関わることもありますので軽く考えないことが大切です。

そこで皆さんのご家庭での予防法は

生物はよく加熱する = 肉類は75度以上で1分以上過熱、賞味期限の切れた卵は半熟で食べない 鮮度の落ちた野菜は加熱調理する

食品は正しく保管 = 短時間でも冷蔵庫へ 冷蔵庫の扉の開閉を少なくする 解凍は冷蔵庫かレンジで

よく手を洗って調理する = 調理前だけでなく調理中も小まめに洗う

食材を良く洗う = 特に生で食べる野菜は良く洗う 野菜は肉や魚の前に洗う

まな板などの調理器具を清潔に保つ = 調理中は小まめに洗う

ふきんなどは洗剤で洗いきよく乾燥させる

食べ残しは処分する

賞味期限を守る などです。

細菌は目に見えません。細心の注意で食中毒を予防してください。

もし食中毒かな?と思われる症状があったら内科を受診し 脱水に気をつけて下さい

季節だより

“信愛 すこやか通信”は季刊で発行します。季節の風景を物理療法スタッフがお届けします。



“信愛 すこやか通信” 秋号は9月初旬に発行予定です。

第2号も皆様の役に立つ情報をお伝えできるようにしたいと思います。地域の情報も掲載してゆきたいと思っておりますので、皆様からの情報提供も歓迎いたします。又、紙面についてのご意見、ご要望などお気軽にお寄せ下さい。