



ふれあい

2018
2月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集:広報委員会 〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135

運動不足の方
にオススメ!

リハビリテーション特集

ストレッチ・筋トレで 健康な身体を!

体幹・下肢編

毎日寒い日が続いますが、こういうときにはついつい家に閉じこもりがちになってしまいます。改めて外で運動するのは大変ですが、ご家庭でも簡単にできる運動があります。今月は「リハビリテーション特集」として、当院リハビリテーション科から、運動不足の方におすすめのストレッチと筋力トレーニングをご紹介します。今回は「体幹から下肢」を中心とした運動のご提案です。

ストレッチ

ストレッチング 効果

- ストレッチングは筋肉の柔軟性改善や緊張緩和、血流改善に効果があります。
- 年齢を重ねて普段から運動をしないと「動けないカラダ」になります。

お尻 のストレッチ

- ・腰痛の方に効果的なストレッチングです。
- ・腰はまっすぐに曲げないことが上手く出来るコツです。



POINT
背筋はまっすぐに
身体を前に倒し行う



ふともも のストレッチ

後ろ



- ・ハムストリングスと言われるふとももの後ろの筋肉を伸ばします。
- ・背中を丸めずにももの裏が張るように行います。



POINT
背中は丸めない!

✓ 注意点

- 自分で硬いと感じるところを伸ばすこと(誤ったところを伸ばすと痛みの原因になります)
- 反動をつけずに伸びていることを感じる
- 気持ちいいくらいのところで止めること
- 息を止めずに、行うこと(声を出して回数を数えるようにしましょう)
- 最低でも20秒以上(研究では60秒以上)が効果的といわれています

ふともものストレッチ

前

- ふとももの前が張るのを感じてください。
- 身体の硬い方は足を台などに引っ掛けで行ないましょう。



身体はまっすぐに！



- つま先がまっすぐになるように行います。
- 踵が浮いている状態にします。
- そこからゆっくりと踵を地面につけていきましょう。



かかとを浮かせない！

※必ず手すりがあるところで行い、転倒に十分に注意してください。

筋力トレーニング

一般的な筋力トレーニングの手順

- ウォーミングアップ 10~20分
軽いストレッチ、自転車、ランニング
- 主要な部分 20~40分
目的とする筋トレメニュー
(目的により運動負荷は異なる)
- クールダウン 10分
※それぞれの時間は目安であり、身体能力には個人差がありますので、無理をせずに自身に合った時間でお試しください。



股関節の強化

- 椅子に座って行います。
- 背筋を伸ばし、椅子に座ります。



足を床につけないように
20秒間キープします。

ももを上げた際、背中が後ろに下がらないようにします。

背筋の強化



- 左右非対称の腕と足を床から持ち上げます。
- ゆっくりとももと腕をあげ10~20秒間キープします。



腰が痛い人は無理をしないでください。

✓ 筋力トレーニング注意点

- 無理な筋力トレーニングは関節に多くの負担がかかる。
- しっかりと効果が出るには2~3ヶ月は必要である。
- 高齢者は20回~30回、もしくは20秒程姿勢を保持できる範囲の負荷で行う。
- 息を止めると血圧が上がるため、意識して息を吐くように行う。



臀部 横 の強化

- 腰、背中をまっすぐにして20秒キープします。
- 足の位置に注意してください。
(効果が変わります)

臀部 横 の強化

おしりの筋肉を鍛える運動です。
歩いた時にフラフラする方には効果的な運動です。



- 台を使ってかがみます。
- その後、膝を曲げた状態から天井に上げていきます。
- 注意点としては足を挙げたときに足が開いてしまうことです。
- 足が開かないようにまっすぐにして挙げましょう。

トレーニングの極意

- 身体はそれぞれ千差万別ですので、運動の方法も負荷量も個々に異なります。
- トレーニングを行う際は無理をせずに「いいかげん(良い加減)」に行なうことが大切です。
- 当院では地域で体操などを積極的に行なっています。何か身体に関するご不安がございましたら理学療法士、作業療法士等にご相談ください。

※リハビリテーション科では、当院ホームページ上(ブログ欄)で体操の動画をアップする予定です。
病院ブログを時折チェックしてみてください。



管理栄養士のメティカルレシピ

豆腐の治部煮 おろし和え

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は短い時間で簡単にできるおかずのレシピを紹介します。

片栗粉を使うことによって、あんかけのようになり、料理が冷めにくい1品です。寒い日にぜひ作ってみてください。

■材料(1人分)

| | | | |
|------|------|------|--------|
| 木綿豆腐 | 100g | だし | 1/4カップ |
| 片栗粉 | 小さじ1 | みりん | 小さじ1/2 |
| 大根 | 60g | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| なめこ | 1/2袋 | 塩 | ひとつまみ |



92kcal・塩分1.4g

■作り方

- 豆腐は水気を切って半分に切り、薄く片栗粉をまぶす。
- 大根はおろし、水気を切る。なめこは軽く湯通しておく。
- 鍋に汁を煮立て、豆腐を入れ、しょうゆ、みりん、塩を加え、火を弱めて煮る。沸騰したら、②を加え、煮たたせる。
- お皿に盛り付ける。

管理栄養士のひとくちメモ



豆腐は、血糖値を上げやすいとされている糖質が少なく、さらに良質なたんぱく質がたくさん含まれると言われています。エネルギー量(kcal)も、肉や魚と比べると低く、ヘルシーなので、ダイエットや血糖コントロールにはおすすめです。

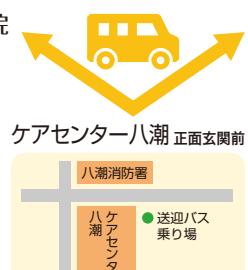


送迎バス時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

1号車

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車、マイクロバスが運行。

草加駅東口行き

草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井様と上島珈琲店様の間の通路を抜けたあたり。

2号車

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車、マイクロバスが運行。

八潮駅北口行き

八潮駅 北口



フレスピ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。



送迎バスの発車時刻

| 八潮中央総合病院 | | 草加駅 | | ケアセンター八潮(病院行き) | |
|----------|---|-------|---|----------------|---|
| | | 7:30 | 発 | 7:40 | 発 |
| | | 7:45 | 発 | 7:55 | 発 |
| | | 8:00 | 発 | 8:20 | 発 |
| 9:00 | 発 | 9:30 | 発 | 9:40 | 発 |
| 10:00 | 発 | 10:30 | 発 | 10:40 | 発 |
| 11:00 | 発 | 11:30 | 発 | 11:40 | 発 |
| 12:00 | 発 | 12:30 | 発 | 12:40 | 発 |
| 13:00 | 発 | 13:30 | 発 | 13:40 | 発 |
| 13:30 | 発 | 14:00 | 発 | 14:10 | 発 |
| 15:00 | 発 | 15:30 | 発 | 15:40 | 発 |
| 16:00 | 発 | 16:30 | 発 | 16:40 | 発 |
| 16:30 | 発 | 17:00 | 発 | 17:10 | 発 |
| 17:45 | 発 | 18:15 | 発 | 18:25 | 発 |
| 18:30 | 発 | 19:00 | 発 | 19:10 | 発 |
| 19:15 | 発 | — | | — | |

※病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

※時刻表内の 青文字の発車時刻 の便は、
土曜日は運休いたします。

送迎バスの発車時刻

| 八潮中央総合病院 | | | 八潮駅 | |
|----------|---|---|-------|---|
| 8:05 | 発 | ↔ | 8:10 | 発 |
| 8:30 | 発 | ↔ | 8:35 | 発 |
| 8:40 | 発 | ↔ | 8:45 | 発 |
| 9:15 | 発 | ↔ | 9:20 | 発 |
| 10:15 | 発 | ↔ | 10:20 | 発 |
| 11:15 | 発 | ↔ | 11:20 | 発 |
| 12:45 | 発 | ↔ | 12:50 | 発 |
| 13:15 | 発 | ↔ | 13:20 | 発 |
| 14:15 | 発 | ↔ | 14:20 | 発 |
| 14:30 | 発 | ↔ | 14:35 | 発 |
| 14:45 | 発 | ↔ | 14:50 | 発 |
| 15:45 | 発 | ↔ | 15:50 | 発 |
| 16:15 | 発 | ↔ | 16:20 | 発 |
| 17:15 | 発 | ↔ | 17:20 | 発 |
| 17:45 | 発 | ↔ | 17:50 | 発 |
| 18:15 | 発 | ↔ | 18:20 | 発 |
| 18:50 | 発 | ↔ | 18:55 | 発 |
| 19:40 | 発 | → | — | |

健診センター直通電話番号 048-998-8001

診療統計 平成29年度 4月～12月

| | |
|-----------|-------------------|
| 外来患者数 | 109,053名(12,117名) |
| 入院患者数 | 2,463名(274名) |
| 退院患者数 | 2,378名(264名) |
| 一日平均外来患者数 | 474.8名 |
| 救急搬入数 | 1,469件(163件) |
| 紹介患者数 | 1,821名(202名) |
| 手術件数 全身麻酔 | 634件(70件) |
| 硬膜外・脊髄麻酔 | 33件(4件) |

八潮中央総合病院の概要

名称

医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

所在地

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地

設立年月日

昭和48年3月24日

建物

鉄筋コンクリート造5階建・免震構造

認可病床数

250床(一般:150床・回復期リハ:50床・障害:50床)

診療科目

内科、消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、糖尿病内科、神経内科、緩和ケア内科、外科、消化器外科、呼吸器外科、心臓血管外科、乳腺外科、脳神経外科、皮膚科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、婦人科、眼科、小児科、麻酔科、リハビリテーション科、放射線科

診療時間

平日 9:00～13:00・14:00～17:30
(受付時間) 8:00～12:00・12:30～16:30

土曜日 9:00～13:00

(受付時間) 8:00～12:00

※日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。



上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地

TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135

<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定