



# 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

毎日寒い日が続きますが、こういうときには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。今回は「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。

#### おしりのストレッチ

- ・腰痛の方に効果的なストレッチです。
- ・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て行ないましょう。

POINT



身体はまっすぐ！



## ふくらはぎのストレッチ

ここが伸びる

- ・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。

POINT



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

- 1 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
- 2 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)
- 3 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、無理をせずご自身に合った時間でお試ください。



## 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。

POINT



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。

POINT



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。
- しっかりとした効果が出るには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。





## 横 殿部の強化

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。



## 横 殿部の強化

- ・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)

- ・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。

足の位置に注意



## 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。



## 管理栄養士のメデイカルレシピ

### 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

#### ■作り方

- ①豆腐は水気を切って半分に切り、薄く片栗粉をまぶす。
- ②大根はおろし、水気を切る。なめこは軽く湯通ししておく。
- ③鍋に出汁を煮立て、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。
- ④お皿に盛り付ける。



92kcal・塩分1.4g

## 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ているとされています。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

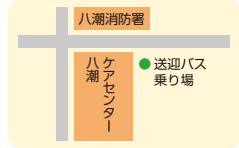
## 草加駅東回り行き

八潮中央総合病院

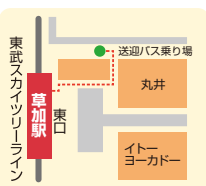


正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

ケアセンター八潮 正面玄関前



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

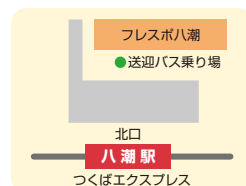
## 八潮駅北回り行き

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



フレスポ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

( )内は月平均

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 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