



特集：田中らぼたち

「冬を快適に過ごすためのエクササイズ」

朝晩が冷え込み、とにかく室内で過ごしがちな昨今ですが、冬が近づくこの時期だからこそ気をつけましょう身体の健康を！今回は、あらためて「カラダを動かす」ことに関連した健康雑学をお送りいたします。



その1 基礎代謝を上げてメタボ予防に!

★基礎代謝とは？

安静にしている消費するエネルギー(=基礎代謝)の4割は、筋肉で使われています。筋肉量が増えれば、同じ運動量でも消費エネルギーが多くなり、エネルギーを消費しやすい体質になります。



★自宅で簡単エクササイズ

太もも前面・腰背部の筋肉を鍛えよう!

- ①足を肩幅に開き、背筋を伸ばして腕を前に伸ばす。
- ②3秒かけて膝を曲げ、1秒静止、3秒でもとに戻す。



太もも背面・おしりの筋肉を鍛えよう!

- ①いすや壁に手を置き、姿勢をまっすぐに立つ。
- ②3秒で片足を後ろに上げ、1秒静止、3秒でもとに戻す。



★肥満予防のために・・・ウォーキング!

ウォーキングは内臓脂肪の減少、血圧や血糖値の低下に効果があるといわれています。いつもより少し速めに歩くと効果的です。できれば5分でも10分でも無理なく毎日続ける事が大事です。また、ウォーキングに限らず毎日こまめに動き、1日の歩数を増やすようにしましょう。



その2 疲れを残さないために十分なクールダウンを

最近は健康ブームの中、ウォーキングや体操などの運動を日ごろから行い、健康に気をつけている方も多いでしょう。しかし運動をすると疲労感が抜けない、また運動不足による疲労感があるなどの症状はありませんか？そのような症状を感じる方のためにお勧めなのがストレッチ体操!

★ストレッチ体操

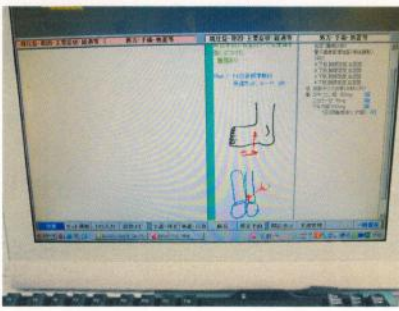
ストレッチ体操は、目的の筋肉をゆっくり伸ばし、心地よく感じるところでその姿勢を10～20秒程度保ちます。このとき息を止めて無理に伸ばそうとすると筋肉が緊張して、かえって伸ばしにくくなります。自然な呼吸を心がけ、リラックスした状態で行うようにしましょう。また、痛みを感じる時は無理して伸ばさないようにしましょう。ウォーキングのあとやお風呂上がりなど身体が温まって体の隅々まで血液が行き渡った状態で行うことで、より効果が得られます。筋力保持や柔軟性アップには毎日の積み重ねが大事なため、日常生活のなかに取り入れてみてください。

ストレッチの約束事

運動前と運動後のストレッチはケガの予防と疲労回復にとっても大切です。



1. 楽な姿勢で
2. 自分の柔軟性に応じて
3. 反動をつけずに
4. 伸ばされている筋肉を意識しながら
5. 呼吸は自然に
6. 心地よく、笑顔で10秒～20秒間、左右交互に行います。



田中外科(クリニック)より 「電子カルテ導入！」

患者様の待ち時間短縮とシステムの合理化を目指し、9月1日より電子カルテを導入しました。導入当初は不慣れもあり大変ご迷惑をお掛けしましたが、現在では業務の効率化も進み順調に稼働しております。

また、受診後の会計までの待ち時間短縮の為に、お薬の院外処方をお勧めしておりますので、お気軽に医師またはスタッフにお申し付け下さい。

季節型インフルエンザ予防接種予約受付中！

高校生以上の方への季節型インフルエンザ予防接種を開始いたしました。なお今期のインフルエンザワクチンについては、皆様にご周知の通り数に限りがございますので、お早めの接種をお勧め致します。

枚方市在住の高齢者 ¥1,000円 高校生以上の一般の方 ¥3,000円

※新型インフルエンザの予防接種につきましては情報が入り次第ご案内致します。

訪問リハビリテーションより 「言語聴覚士が入职しました！！」

当院リハビリスタッフに新たな言語聴覚士が加わりました。経験・知識が豊富なセラピストです。通所リハでの勤務が主となりますが、在宅でのリハが必要な場合は訪問リハビリも行います。勤務曜日は、月・火・木です。自宅訪問または通所で言語機能等の訓練のご希望がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせいただけますよう、よろしくお願いいたします。

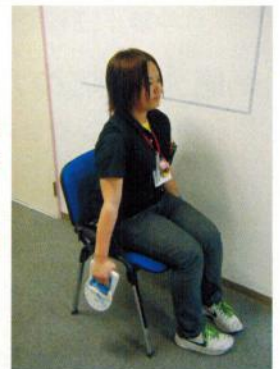


田中外科訪問リハビリテーション:担当 西谷・田中外科通所リハビリテーション:担当 藤井



通所リハビリテーションより 「体力測定について」

ご利用者様の身体状況を把握して頂き、今後の目標設定の為に、3ヶ月ごとに利用者様の体力測定を実施させて頂いております。デイルーム内や自宅での生活を振り返り、現在の生活を見直す機会となればと考えています。種目は、握力・開眼片足立ち・座位体前屈・ファンクショナルリーチ・timed up and go・2分間足踏みもしくは膝伸ばしの6種目です。この測定結果をもとに利用者様と共に今後のリハビリプログラムについて検討を行い、身体機能の維持向上を目指していきます。



デイサービス リハボより 「滑車運動(プーリー運動)チェア導入」

日頃から、手軽に滑車運動ができないだろうか?と、考えていたところ、とても、簡単に小さなスペースで場所を選ばず、効率よく滑車運動ができる素晴らしいチェアを導入いたしました。

滑車運動(プーリー運動)は、肩関節の可動域拡大にとっても効果的な機能訓練といわれており、肩に障害がある方や五十肩の方に気長に行って頂きたい機能訓練のひとつです。また、滑車運動以外にもチェアの両側についているケーブルを使ってのレジスタンス(抵抗)運動もでき、介護予防体操などの集団体操としても応用が可能な優れた物のチェアです。リハボでは、これからも様々な角度からのサービスが提供できるように模索したいと考えています。



医療法人 田中外科 枚方市中宮本町17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

デイサービス リハボ TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ひとことコラム

今回は「カラダ動かす」というテーマで特集をしましたが、やはりこの時期インフルエンザなどが流行ってきます。外から帰ってきたときは「うがい・手洗い」心がけてくださいね！