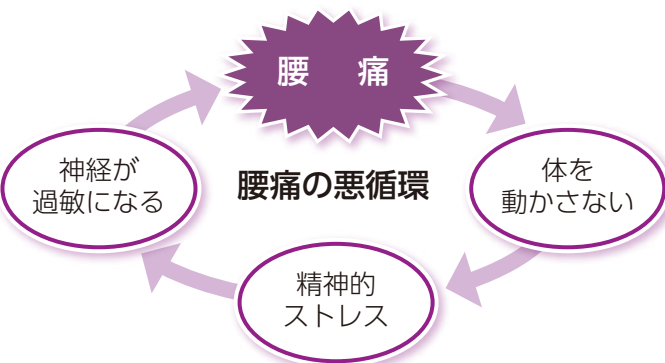


健康体操

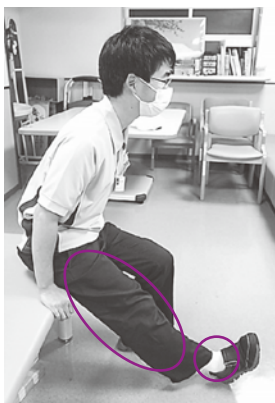
腰痛改善エクササイズ

腰痛は、日常生活において様々な支障をきたします。そんな腰痛で悩んでいる方の約2割は背骨の骨折やがん、椎間板ヘルニアなどの病気や怪我で、約8割は原因がはっきりしておらず、生活が制限されてしまっています。



痛みがあるからといって安静にするのではなく、可能な範囲で体を動かすことが腰痛を早く治すために効果的です。そこで、皆さんのお悩みを少しでも解消できるようストレッチをご紹介します。今回は、原因のわからない腰痛のうち、前屈動作で腰痛が出る人(約40%)におすすめのストレッチとなります。

☆太ももの後面(ハムストリングス)のストレッチ



理学療法士 内山 晃一

【方法】

- ①椅子に浅く腰かけ、片方の足を伸ばします。
- ②伸ばした足のつま先を天井に向け、体を前方へ倒します。
- ③呼吸を止めないよう30～40秒間伸ばし続けます。

【注意点】

膝が曲がってしまう場合は、それでも構いませんので、無理に行わないでください。

※心配な方は、主治医にご相談のうえ、行ってください。ストレッチ中に、腰痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は、行わないでください。

聖隷沼津病院を ご利用されている皆様へ。

1月より看護部長に就任いたしました渡邊洋子と申します。

どうぞよろしくお願いいたします。

昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大を受け、感染対策のため、受診やお見舞いに関して多大なご迷惑、ご面倒をおかけしておりますと共に、日頃の感染対策へのご協力に感謝いたします。

聖隷沼津病院看護部では、「地域住民にとって一番身近な急性期病院であるために専門性を発揮し役割を果たす」という運営方針のもと、認定看護師を中心としたチーム活動を推進し、看護実践能力の向上を図っております。現在、糖尿病看護認定看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、感染管理認定看護師、緩和ケア認定看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、認知症看護認定看護師の6つの分野で組織横断的な活動をしております。

また、聖隷沼津健康診断センター、聖隷訪問看護ステーション千本、看護小規模多機能型居宅介護支援事業所せいの緑町等の関連施設とのさらなる連携の強化により、病気の予防から、早期発見、専門的治療、さらに退院後も安心してこの地域で過ごせるよう退院支援を実践し、地域における切れ目のない“つながる看護”の実現を目指していきます。



看護部長 渡邊 洋子
2021年1月 就任

社会生活はもちろんのこと、医療、看護の現場においても大きな変化の中で、柔軟に対応することが求められています。現状のみならず、先を見据えて地域の皆様の期待に応えられるような人材育成に取り組んでまいりたいと思います。

Numazu

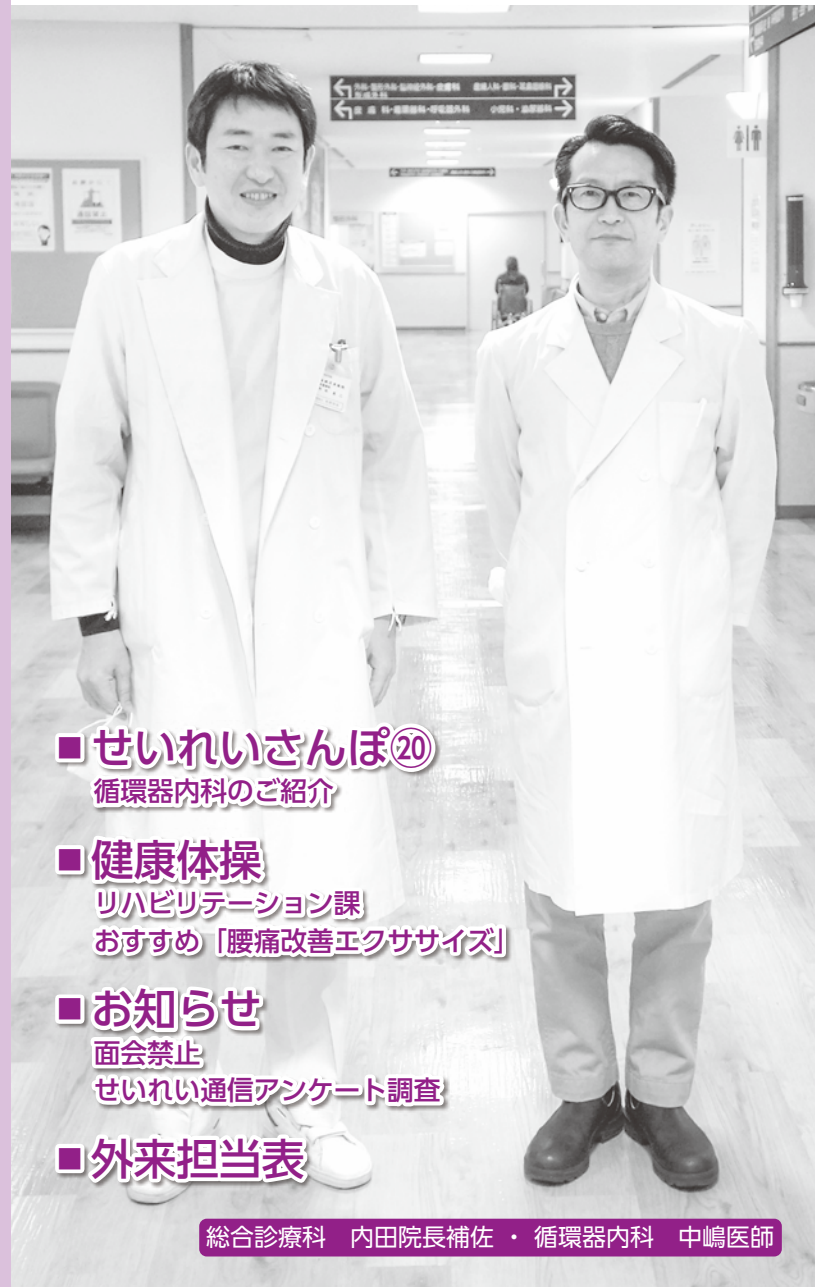
せいの通信

No.216

2021

Feb.

2



■せいのさんぽ②③ 循環器内科のご紹介

■健康体操 リハビリテーション課 おすすめ「腰痛改善エクササイズ」

■お知らせ 面会禁止 せいの通信アンケート調査

■外来担当表

総合診療科 内田院長補佐・循環器内科 中嶋医師



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
<http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/>



循環器内科

スタッフ紹介

院長補佐 内田 英二
非常勤 藤田 保
非常勤 芹澤 敬
非常勤 崎崎 豪
非常勤 中嶋 徹
非常勤 高野 信太郎
非常勤 梶本 完

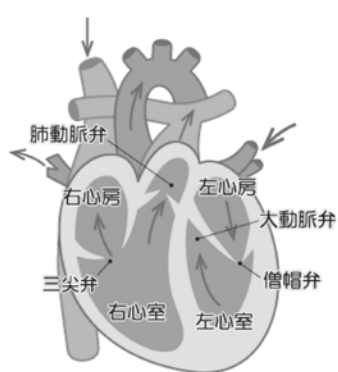


藤田 保 医師

診療内容・特色

幅広い疾患に対応

循環器内科では、心不全をはじめ、非急性期の虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)・心臓弁膜症・不整脈・心筋症などの心臓疾患や高血圧症などの生活習慣病を対象に、検査・診断・治療を行っております。



主な診療の流れ

循環器疾患が疑われた際は、血圧測定・心電図検査・胸部レントゲン撮影などを用いて、診断を行います。診断後、疾患の症状に合わせ、薬物治療や生活習慣改善の指導などを行い、症状の安定を目指します。

院内・院外のサポート

院内の他診療科より依頼を受け、術前のリスク管理や診断・治療を行ったり、疾患・症状に応じて、他医療機関と連携を行い、患者さんが最適な選択が出来るよう努めております。

PICK UP

慢性心不全をお持ちの方は 冬場の入浴にご注意しましょう!!

冬場は血管が収縮し、入浴時に心臓に負担をかける可能性があるため、入浴の際は十分な注意が必要となります。そこで今回は、慢性心不全について、解説をいたします。慢性心不全とは、虚血性心疾患・高血圧症・糖尿病などのさまざまな原因が複合的に重なって発症する疾患となります。発症すると心臓から血液を送り出す力が低下し、「疲れやすい」「だるい」などの症状をはじめ、血液のうっ滞による「息苦しさ」などの症状がおきます。治療方法としては、薬物療法や生活習慣の改善が主となります。慢性心不全をお持ちの方は、過度な喫煙・飲酒・塩分摂取や高温での入浴を控え、適度な運動を行い、心臓に優しい生活を送ることを心掛けましょう。

外来担当 裏面「外来医師担当表」をご参照ください。