

スポーツリハビリテーションとは？

リハビリテーション室
室長・理学療法士 (Physical Therapist) 齋藤 義雄

【はじめに】
当院リハビリテーション室では数多くの患者さまに対し、専門のセラピストによる理学療法・作業療法の治療や日常生活の指導・自宅でのトレーニング方法などの指導を行っています。
今回は中でもスポーツの分野におけるリハビリテーション、つまりスポーツリハビリテーションについてご紹介させていただきます。

【スポーツリハビリテーションとは？】
リハビリテーションは、患者さま一人一人の状態を把握し、「再び適した状態に近づけたり、治したりしてゆくもの」で、スポーツの分野においてもこの概念にもとづき、主に理学療法士 (Physical Therapist) がスポーツ選手のセラピーにあたります。トレーナーと異なる点や近似する点もありますが、スポーツリハビリテーションという我々セラピストが専門家であり、障害・外傷の程度を把握し、フィールド内においてもセラピーの実践が行えます。ただし、それぞれの状況下で多少の違いはあるものの、わが国の法律では医師の判断や処方を受けなければ実施できないという点があります。したがって、受傷直後の選手の治療というよりは、医師の診断を受けた後のセラピーやフィジカルコンディショニングを選手一人一人の特徴に合わせて、最善の方向に導いてゆくというのが実際の役割となります。アスレティックトレーナーを直訳すると「競技者の訓練士」となり、理学療法とは「薬や手術を用いない治療」となり、治療的な意味合いが多いのです。

【当院では・・・】
趣味のレベルでスポーツを行い、怪我をして当院に手術目的に入院し、リハビリを行うという形が多いようです。
その多くは、「準備体操不足」「体力を過信」「つい無理をしてしまふ」など、残念ながら自身の体への認識が低いケースがほとんどです。ご注意ください。

- 【スポーツリハの実際】**
- ①**患部のセラピー:**
寒冷療法・温熱療法・電気刺激療法・徒手療法・テーピング療法など
 - ②**患部外トレーニングの促進:**
全身調整トレーニング・ストレッチ
 - ③**患部周囲のトレーニング:**
リハビリテーションプログラム (プロトコールにもとづき)
 - ④**実施後のケア:**
アイシング (クールダウン)・ストレッチなど
- の4つの工程から構成され、当院入院中の患者さまにおいても日々実践しております。

【おわりに】
ご本人のみならず、お子さんやお孫さんのスポーツに関するご相談などありましたら是非ご連絡いただければ幸いです。
日々楽しく健康的にスポーツが続けられますよう、お手伝いさせていただきます。

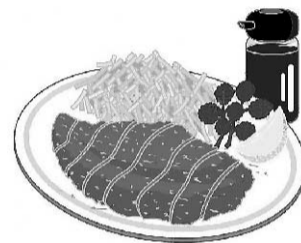


栄養科通信

揚げ物食べてダイエット!?

ダイエット中に揚げ物が食べなくなったことはありませんか？でも「揚げ物はカロリーが高いから」と我慢したり、衣を取ったり、脂身や皮を除いたり…これではせっかくのおいしいものもおいしく食べられませんね。もちろん揚げ物は高カロリーなので1回の摂取量を守るのは前提ですが、食べ方次第では衣や脂身を除かず、そのまま食べられます。

ポイントは「丼ではなく定食で食べること」です。一般に、糖質 (ご飯などの主食) と脂肪 (揚げ物など) の組合せは体脂肪になりやすいといわれますので、例えばカツですと、カツ丼ではなくカツ定食で注文し、カツをおかずにご飯を食べるのではなく、カツとたっぷりの千切りキャベツを一緒に食べ、ご飯は最後に半ライスで食べましょう。ご飯茶碗1杯120gと千切りキャベツ1kgはどちらも約200キロカロリーとほぼ同じです。もちろんキャベツだけを一度に1kgも食べられません、たっぷりのキャベツは満腹感を増すだけでなく、食物繊維によるコレステロール吸収抑制も期待できます。高カロリー食品 (揚げ物) を低カロリー食品 (野菜) と組み合わせて摂ることで相対的に摂取エネルギーを抑えることができるのが、この食べ方のからくりです。カロリーの異なる他の揚げ物でも同じことがいえます。ダイエット中のお食事はバランスよく食べることが基本ですので、揚げ物が食べなくなった時や外食の機会などに実践してみてください。



管理栄養士 野田 博晃

聖隷

11月

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Nov.10.2006
発行者/南 昌平

vol. 28



県立千葉養護学校の生徒さんたちによるバザー開催

- * バザーが行われました/お知らせ
- * 腎臓病教室 / 人間ドック
- * スポーツリハビリテーションとは？
- * 各科外来担当および診療内容
- * 「脂肪」で「死亡」する?! ~メタボリックシンドロームって何?! その②~
- * 栄養科通信「揚げ物食べてダイエット!？」

聖隷佐倉市民病院

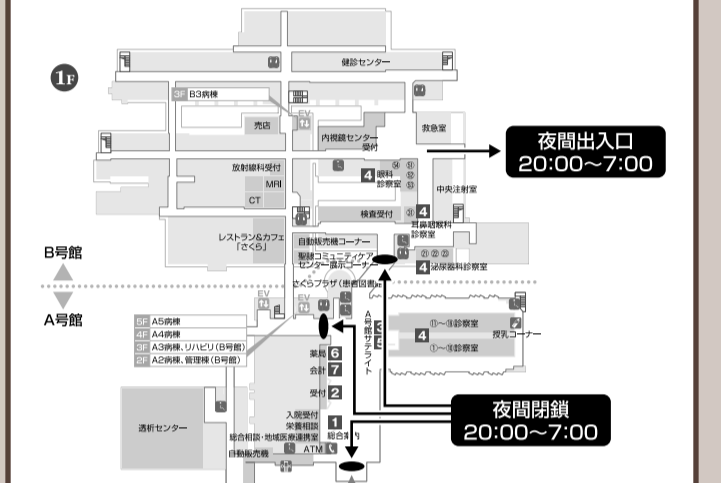
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

バザーが行われました

10月25日・26日に当院1階ロビーで県立千葉養護学校の生徒さんによるバザーが行われました。
石けん班では手作りのアクリルネット石けんを販売し、陶芸班では当院の入院患者さま用としても使用されている「ほおじろ焼き」の湯呑みやお皿などを販売しました。
それぞれ心をこめて作り上げた作品が売れると、とても喜び、満面の笑みを浮かべていました。
今回販売した、陶芸品・石けんは当院売店でも取り扱っております。
作品を通して、生徒さんと地域の方々の交流のきっかけになればと思います。

お知らせ

防犯対策の為、平成18年12月1日より夜間の正面玄関を施錠いたします。(施錠時間：午後8時～翌朝7時まで) 夜間 (上記時間帯) はB号館救急出入口 (旧正面玄関) をご利用ください。



各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ (直通) **043-486-8111**
- 予約受付・変更 (直通) **043-486-1155** (8:30~17:00)
- 夜間受付 (代表) **043-486-1151**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 服部	齋藤 関谷雄	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 藤井	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木 鈴木	鈴木 鈴木	藤井 藤井	紹介患者様のみの対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 藤井	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	島田	澤井	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 [午後]	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外科	月	火	水	木	金	土
初診	田代	有田	小池	篠崎	井坂	交替制

再診	有田 小池 柏原	篠崎	井坂	有田 柏原	—	—
----	----------	----	----	-------	---	---

乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—

大腸肛門病 [午後]	井坂	—	—	—	—	—
------------	----	---	---	---	---	---

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎 眞崎	—

◎第2・5金曜日は通常通り11:00まで受付いたします。

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

再診	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
----	-----	-------	----	--------	-------	---

側弯症 [午後]	—	—	南 小谷	—	—	—
----------	---	---	------	---	---	---

透析脊椎完全予約制 [午後]	—	根本	—	—	—	—
----------------	---	----	---	---	---	---

骨粗鬆症第2・4火曜 [午後]	—	吉村	—	—	—	—
-----------------	---	----	---	---	---	---

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西	神谷	大西	五十嵐	大西	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺 渡辺	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	山本	—	—	久満	—

「脂肪」で「死亡」する?! ~メタボリックシンドロームって何?! その②~

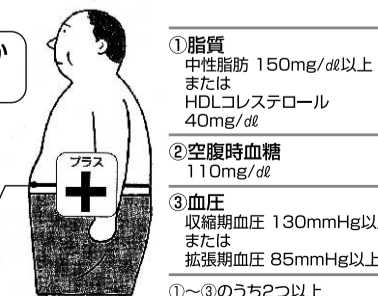
現代日本人にとっての最大の敵は「肥満」です! (核実験問題や地球温暖化問題も深刻ですが...) そして大事なのは、どういったタイプの肥満か=脂肪が「どこについているか」という敵の見極めです。内臓脂肪が多い内臓脂肪型肥満こそ、「マジヤバイ肥満」なのです。(前回も、この内臓脂肪のチェック方法をご紹介しましたね。)

●**内臓脂肪は、内臓に付く?**
内臓脂肪はどの臓器にもやたらとたまるわけではなく、腸間膜という長い腸がだら〜んとならないよう支えている薄い膜の周りにつきます。

●**内臓脂肪は、なぜ怖い?**
~メタボリックシンドロームのメカニズム~
脂肪からは「アディポサイトカイン」という物質が分泌されています。内臓脂肪がたまるとう分泌異常が起こり高脂血症や高血糖、高血圧などを引き起こして、動脈硬化を飛躍的にすすめます。また、血栓を作りやすくする悪玉の物質「PAI-1」が増え、血管の柔軟性を保つ善玉の物質「アディポネクチン」が減ること、直接的にも動脈硬化がすすんでしまいます。そして、心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる重大な疾患につながるのです。

メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには?

- 診断基準**
メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となる。腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖値、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。
- おへその高さの腹囲**
男性85cm以上/女性90cm以上



出典：原泉 著「内臓脂肪は命の危険信号」「きょうの健康 2006.1」

Seirei Sakura Tsushin Nov.10.2006 vol.28

腎臓病教室

- 日 時: 毎週木曜日 15:00~16:00
- 場 所: 6階ホール
- 「まだあきらめないで」
腎臓病教室は毎月4回のシリーズで様々な職種のスタッフが専門分野について分かりやすく講義を行っています。先月号の聖隷さくら通信では第一週目の講義内容を紹介しましたが、今回は第二週目「まだあきらめないで」のプログラムを紹介します。
- 腎不全とは 腎臓内科医師 ■日常生活で注意すること A4病棟看護師
- どんな種類の薬があるのか 薬剤師
- どのような食事にすればいいのだろう 栄養士
- 腎臓病の患者さまやご家族だけでなく、腎臓病に興味のある方はどなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

糖尿病教室

- 糖尿病と診断された時、これからの生活に大きな不安を抱かれると思います。大切なことは病気を知り、うまく付き合っていくことです。この教室はそんな不安や悩みを解決し、日常生活が快適に過ごせるよう支援していく場です。
- メタボリック症候群が気になる方など、どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。
- 場所 6階ホール ●時間 ○15時~16時 ◆13時半~14時半
- 【11月の予定】
- ◆11月7日 理学療法について ○11月21日 糖尿病の薬について
- 11月10日 足の手入れについて ◆11月24日 糖尿病の検査について
- 11月14日 糖尿病について ◆11月28日 理学療法について
- 11月17日 食事療法について

- ◎各教室お問合せ先 ☎043-486-1151 (代表)
- ◆事前申込みは不要です。どなたでも参加可能です。

人間ドック

- 健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、健康診断を受診していただけます。
- 人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!!
- 皆さまのご利用をお待ちしております。
- 聖隷佐倉市民病院 健診センター
- ◎お申し込み・お問合せ ☎043-486-0006 (直通)