

無理なく・怪我なく・楽しい運動を!

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 室長 白井 智裕

日頃からリフレッシュや健康の為に、ウォーキングやランニングなどの運動を行っている方や、これから夏に向けて体力づくりやダイエットを始める方もいると思います。しかし運動量を増やそうとする時や、運動を始めたばかりの方が無理をしまうと、逆に体を痛めてしまうケースも出てきます。そこで今回は、無理なく運動する為の準備や対策と、目的にあわせた効果的な運動方法について説明します。

Q1. ウォーキング・ランニングを始める前や後に、どんな準備体操、クールダウンをすると怪我予防になりますか?

運動開始前の準備体操(ストレッチ)と、終了後のクールダウン(運動後の体を静めるための行動)は、怪我を防止する為にとても大切です。中でもランニングにおける怪我については、下肢(脚の付け根から足首)に障害を起こすことが多く、この部分を開始前後によくストレッチをすること、長距離のランニング後は、十分な休息を取り入れることも大切になります。



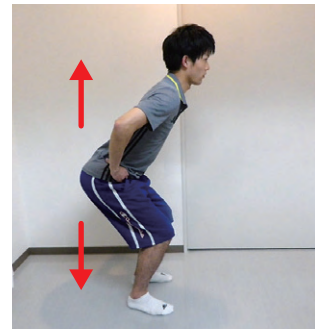
膝と大腿前面のストレッチ



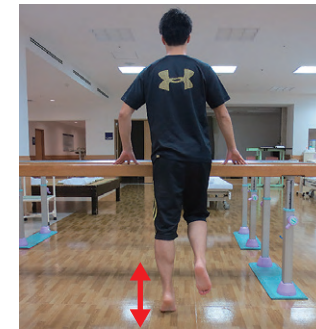
膝の外側のストレッチ



アキレス腱のストレッチ



スクワット



ヒールレイズ

Q2. 運動不足の為、ウォーキングを始めたいと思うのですが、どれくらいのペース(速さ)が良いのでしょうか?

普段の運動習慣の違いで適したペースは異なりますが、始めのうちは「楽に感じる」程度のペースが安全です。お隣の方とお話出来る程度を目安に始めてみましょう。

運動時間は体力、体調等の個人差にもよりますが、一般的には15~20分前後からがお勧めです。ウォーキング用の運動靴をはき、運動後や翌日の疲労具合を考慮しながら、頻度や時間を決めていくとよいでしょう。



Q3. ダイエットを決意し、ランニングを始めましたが、効果を上げる運動としては他にどんなものがあるのでしょうか?

普段の食生活や生活習慣にも影響されますが、ランニングに関しては、継続することで十分なダイエット効果があります。頻度は1日おきの週3日程でもよいと思います。さらにランニングに並行して、スクワットやヒールレイズ(かかとの上下運動)等の筋力トレーニングを実施すると、より効果的な場合があります。

認定看護師をご存じですか？

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 室長 高橋 弥生

皆さんは、『認定看護師』をご存じでしょうか。認定看護師とは、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護が実践できる、日本看護協会が認定した看護師のことを指します。

聖隷佐倉市民病院では、7領域9名の認定看護師が外来・病棟スタッフとともに患者さんの病状や生活状況に応じたケアの提供や家族を含めた療養相談を行っております。

また、地域の皆様に向けた『わくわく健康教室』を開催し、より健康に過ごしていただくための生活の工夫についてお伝えしています(次回は10月ごろに開催予定です)。

当院に所属する認定看護師と活動内容をご紹介します。

認定看護師	活動内容
糖尿病看護認定看護師	糖尿病患者さんの血糖値が改善されるための治療や生活の工夫について一緒に考えます。
皮膚・排泄ケア認定看護師	外来、入院患者さんの皮膚トラブルをケアします。
認知症看護認定看護師	認知症があっても困らない入院生活の環境を整えます。
がん化学療法認定看護師	副作用症状を最小限にし、抗がん剤の効果を最大限に発揮出来るようお手伝いします。
乳がん看護認定看護師	乳がん患者さんやご家族からの治療の質問や日常生活の困りごとの相談に対応しています。
慢性心不全看護認定看護師	慢性心不全を抱える患者さんが安心して自宅療養できるようサポートします。
摂食・嚥下障害看護認定看護師	いつまでも美味しく安全に食べられる楽しみを支えます。

当院に通院中の方でご相談のある方は、受診の際にお近くのスタッフにお声かけください。

聖隷佐倉市民病院

『6月・7月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

2017年度第1回市民公開講座を開催します

今回は『身近にある背骨のはなし』と題して、整形外科 医長の中山 敬太 医師が、講演を行います。

テレビやCMなどでもよく取り上げられている、腰痛やヘルニアなどよく耳にする背骨の話を医学的な根拠をもとに、どのように対処し、心構えをするのがよいかお話しします。

参加無料。参加には、事前の申込が必要となります。



- 日時：6月24日(土) 14:00～15:30(開場13:30)
- 場所：6階ホール
- 内容：『身近にある背骨のはなし』

講師：整形外科 医長 中山 敬太

- 定員：100名(要申込)
- お問い合わせ・申込：
☎043-486-1151(代) 総合企画室
☆受付時間:9:00～17:00(土日祝除く)
☆申込締切:6月16日(金)※定員に達し次第終了

2017聖隷リハビリフェア特別企画 『We Support a Healthy Life』開催!

理学療法の日(7月17日)にちなみ、当院では「聖隷リハビリフェア」を毎年開催しています。

今回は、特別企画としてファッションモデルの“長谷川 理恵”さんをお招きし、長谷川流の“健康・美とワークライフバランス”の秘訣など、お話しして頂きます。

※参加には、事前の申込が必要となります。どなたでも参加頂けます。

《プロフィール》

長谷川 理恵(はせがわりえ)

ファッション誌のモデルとして活躍。マラソン歴16年。フルマラソン自己ベストタイム3時間15分36秒。第一子を出産後もマラソンを続け、現在は家族との時間を大切にしながら、自身の「美」と「健康」に関する知識を基に、「Rie's Kitchen」という、食・ファッション・スポーツを融合させた様々なACTを推進。2016年には、鎌倉の山田宗偏流家元が考案した現代人のためのヨガ、WabiYoga(侘びヨガ)日本初のインストラクター第1号の資格を取得。今後は、国内だけでなく、世界に向けて侘びと茶道、日本の美しい文化を発信していく予定である。



- 日 時：7月29日(土) 14:00～15:00(開場13:30)
- 場 所：6階ホール
- 内 容：『We Support a Healthy Life』

特別ゲスト: 長谷川 理恵

- 定 員：100名(要申込)
- 参加費：無料
- お問い合わせ・申込：☎043-486-1151(代) 総合企画室
☆受付時間：9:00～17:00(土日祝除く)
☆申込締切：7月21日(金)※定員に達し次第終了