

## シニアこそ筋トレを

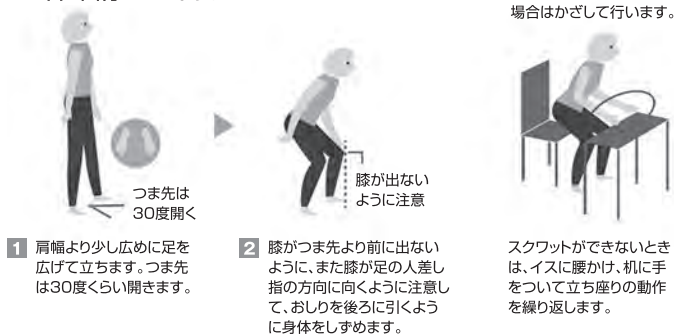
健診センター 看護師 高木 直美

筋トレをしても、もう歳だし筋肉がつかないのでは…と考えるシニア世代の方も多いと思います。しかし、筋肉はどんな年齢になっても鍛えて増やすことができます。

●やってみましょう 日本整形外科学会ロコモパンフレット2015年度版より

### ①下肢筋力をつける「スクワット」

★深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。  
1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

### ②バランス能力をつける「片脚立ち」

★左右1分ずつ、1日3回行いましょう。



#### ポイント

●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分に注意して、机に手や指をつけて行います。

指をついただけでもできる方は、机に指先をつけて行います。

◎持病があり、運動を制限されている場合は、筋トレを行ってよいかを必ず主治医に相談してください。また腰や足に痛みがある場合は、無理せず中止してください。

参考文献: 別冊NHKきょうの健康(2018)「シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操」山田葉子編、NHK出版

## ロビーコンサートを開催します

中国ダルシマー(別名:楊琴)の演奏とピアノ・コーラスの2部構成で、すてきな演奏と歌声をお届けします。

入場無料。どなた様でもご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

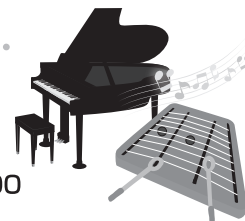
### 【アーティスト】

青野 淳子(楊琴)  
ソレイユ(ピアノ・コーラス)

●日時/4月27日(土)14:00~15:00

●場所/1階ロビー

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合企画室



## ゴールデンウィーク中の診療案内

2019年のゴールデンウィークは、「国民の祝日に関する法律」により10連休となりますが、当院では下記のとおり一部の日程で通常診療を行いますので、お知らせします。なお、5月7日(火)より、通常どおり診療を開始します。

4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)
午前のみ ※一部診療のみ	休診	休診 (昭和の日)	通常診療	休診 (即位の日)
5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)
通常診療	休診 (憲法記念日)	休診 (みどりの日)	休診 (こどもの日)	休診 (振替休日)

休診期間中のお薬が必要な方は、4月26日(金)迄に該当診療科受付時間内にご来院ください。休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。

聖隷

4月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Apr.1.2019

発行者/佐藤 慎一

vol.  
177

### 聖隷看護フェアを開催!

5月12日の看護の日にちなみ、地域の皆さんに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「看護フェア」を開催します。

●日時/5月11日(土)

9:00~15:00(休憩12:00~13:00)

[受付]9:00/13:00

●場所/1階エントランスホール

●内容/①測定コーナー

(血圧・血糖・血流・骨密度測定など)

②相談コーナー

(健康・栄養・介護相談、認知症や腎疾患に関する相談など)

●申込不要・参加無料

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室



\* 新任医師紹介 \* シニアこそ筋トレを

\* 各科外来担当および診療内容/

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

\* 疲労・倦怠感

\* ロビーコンサートを開催します/

ゴールデンウィーク中の診療案内

愛をテーマに、地域とともに

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/

## 新任医師紹介

4月から13名の医師が就任しました。  
どうぞよろしくお願いいたします。

質問項目: ①出身地 ②好きな食べ物 ③好きな色 ④趣味 ⑤一言

呼吸器外科 医師 廣橋 健太郎 (医籍2005年)

①和歌山 ②つづ貝 ③オレンジ ④映画鑑賞、ドライブ ⑤気胸、肺腫瘍、縦隔腫瘍に対する胸腔鏡手術を専門にしています。呼吸器疾患について、検査から治療まで幅広く診させていただきます。約10年ぶりにお世話になります。地域の皆様のお役に立てるよう、全力を尽くします。

外科 天海 博之 (医籍2011年)

①千葉県市原市 ②ハード系のパン ③みどり ④工作 ⑤手術、内視鏡など持てる力を発揮して地域の皆様へ貢献したいと思えます。

麻酔科 菊入 麻紀子 (医籍2012年)

①千葉県 ②お肉、ビール ③白 ④海外旅行、おいしいものを食べること、ゴルフ ⑤はじめまして。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

耳鼻咽喉科 我妻 将喜 (医籍2012年)

①千葉県 津田沼 ②定食全般 ③青 ④ドラム ⑤食べることのプロを目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

整形外科 宗重 響子 (医籍2013年)

①東京 ②肉・パウムクーヘン ③青 ④スポーツ テレビ鑑賞 ⑤この地域の方々の痛みと向き合い、誠心誠意努めて参ります。よろしくお願ひ致します。

小児科 吉田 麻里奈 (医籍2014年)

①千葉県成田市 ②サーモン、アボカド ③赤 ④ジムトレーニング、読書、スポーツ観戦 ⑤子ども達の笑顔のためにがんばります。よろしくお願ひ致します。

腎臓内科 影山 美希子 (医籍2015年)

①東京都練馬区 ②甘いもの全般 ③青系 ④ペットボトルコーヒーの飲み比べ、本屋巡り ⑤大学から10年間茨城に住んでいました。半年間と短い間ですがよろしくお願ひ致します。この機に食生活の改善に努めます。

循環器科 角田 広樹 (医籍2015年)

①成田市 ②カレー ③青 ④読書 ⑤4月より当院で勤務させていただきます。病院スタッフとして皆様をサポートできればと思います。よろしくお願いいたします。

整形外科 山川 奈々子 (医籍2016年)

①埼玉県 ②焼肉、チョコレート ③ピンク、赤 ④料理、育児 ⑤今年度より赴任して参りました。よろしくお願いいたします。

内科ローテート(腎臓内科・消化器内科) 関 駿介 (医籍2016年)

①東京都 ②銀鱈の粕漬け ③赤 ④ドライブ ⑤半年間という短い期間ではありますが、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

眼科 袖野 貴弘 (医籍2016年)

①群馬県 ②焼肉 ③白 ④ドライブ ⑤未熟者ですが、頑張ります。

研修医 千賀 彩名 (医籍2019年)

①愛知県 ②いちごと焼肉(笑) ③青とピンク ④旅行、舞台鑑賞、ショッピング ⑤右も左もわからないことだらけですが、精進して参ります。モットーは「いつも明るく楽しく誠実に」です!何卒よろしくお願ひ致します。

研修医 寺崎 元将 (医籍2019年)

①岩手県宮古市 ②海苔 ③緑 ④ゲーム ⑤まだまだ未熟なため、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、少しでも役立てるよう努力したいと思えます。二年間よろしくお願ひ致します。



