

すずかけヘルスケアホスピタル広報誌

# PLATANUS

Vol.31  
2020

Suzukake healthcare hospital Quarterly Magazine 【すずかけの樹】



すずかけヘルスケアホスピタル

# リハビリ広場①

## おうちで実践！ ストレッチ

外出自粛や在宅勤務で運動不足となりがちな今日この頃。運動はしたいけど、どんなことをしたら良いのかお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回はご自宅でも簡単にできるストレッチや筋力トレーニングについて紹介します。

### どこの筋肉を鍛えたらいいの？

筋トレと聞くと、皆さんはどんなものをイメージするでしょうか。腕立て伏せや腹筋運動を思い浮かべた方も多いと思いますが、鍛えるべき筋肉は下半身にあります！実は、筋肉の約7割は下半身に集中しています。筋肉量は加齢に伴い年々低下するのですが、ある研究では上半身の筋肉量が緩やかに減少するのに対して、下半身の筋肉量は男女とも20歳代から大きな傾きで減少することが報告されています。このことから、筋力トレーニングで下半身の筋肉量を維持することの重要性がわかりますね。

### まずはストレッチから！

ストレッチをすることで怪我の予防と身体を動かす習慣を身につけていきましょう。現在、当院の職員が朝礼の際に実施しているストレッチを紹介します。



- ・上体を起こす
- ・つま先は前向き
- ・前足は膝がつま先より前に出ないように



- ① 後ろのふくらはぎと腰を伸ばす。左右足を変えて行う。
- ② 写真のように上半身を真横に倒す。左右行う。
- ③ 壁に手を当てて胸を張り、膝を曲げずに上体を倒す。膝の裏の伸長を感じるように行う。
- ④ 背筋・肘を伸ばして腰を捻る。左右行う。
- ⑤ 頭を動かさずに左右に1周ずつ、腰を大きく回す。

- ✓ 各運動 20 秒伸ばす
- ✓ 息をゆっくりと吐きながら
- ✓ 反動・はずみはつけない
- ✓ 張りを感じる程度まで



## リハビリ広場②

### やってみよう！ 足の筋トレ

下半身の中でも筋肉量の多い太ももやふくらはぎ、お尻の筋肉を鍛える運動を紹介します。



- ① 足を広げて立ち、スクワット運動を行う。膝をしっかり曲げ、ゆっくりお尻を下ろす。膝を伸ばすときはお尻をすばやく上げる。
- ② 肩はばに足を広げて立ち、背伸びをする。かかとをしっかりと上げ、ゆっくりと下ろす。
- ③ イスなどをもち、足を後ろにゆっくり上げる。体が前に倒れないように動かせる範囲でゆっくりと動かす。
- ④ イスなどをもち、足をゆっくり外に開く。体が横に倒れないように体が傾かないようゆっくりと動かす。

公益社団法人日本理学療法士協会  
『理学療法ハンドブック シリーズ4』より

※ 痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止してください。  
※ バランスが不安定な時は椅子や壁・手すりを持ちましょう。

『ストレッチ&足の筋トレ』いかがだったでしょうか。まだまだ、新型コロナウイルス感染症の影響は続く可能性があります。今回、紹介したストレッチや運動を生活の中に取り入れ、運動不足解消を目指していきましょう。

## すずかけインフォメーション①

新型コロナウイルス感染症などの感染症対策を継続して行いながら、少しでも患者さんご家族が触れ合う機会を増やすとともに、患者さん・ご家族の利便性を高めるために、当院でも様々な取り組みを行っています。順次ホームページ等を使ってお知らせいたしますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

オンライン面会



完全予約制にて  
病棟外での面会



患者さん⇔ご家族  
メッセージお届けします



私物洗濯  
委託サービス



## すずかけインフォメーション②

### すずかけフェスタに關しまして

毎年恒例のすずかけフェスタですが、昨今の状況を鑑み、従来のように近隣の方や患者さんのご家族をお呼びする形態での開催は取りやめさせていただきます。楽しみにしていた皆様、申し訳ありません。別途、入院中の患者さんに向けた特別イベントを企画中です。お楽しみに。



## 外来担当表

| 診療内容                | 診療時間                      | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|
| 脳神経外科・内科            | 8:30~12:00                |    | 久野 |    | 久野 |    |
| 脳神経外科・内科<br>(認知症相談) | 8:30~12:00                |    |    | 西川 |    | 西川 |
| 整形外科・リウマチ科          | 当 面 休 診                   |    |    |    |    |    |
| 専門外来<br>(循環器)       | 9:00~12:00                | 井口 |    |    |    |    |
| 専門外来<br>(血管外科)      | 月(第2週・第4週)<br>14:00~16:00 | 渡邊 |    |    |    |    |
| リハビリテーション           | 午前                        | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |
|                     | 午後                        | ●  | ●  | ●  | ●  | ●  |

※学会出席等で、担当医師変更や休診となる場合があります。  
 ※休診日：土曜日、日曜日、祝祭日、GW・年末年始  
 ※診察には事前予約が必要となります。お電話にて予約をお願いいたします。  
 ※火・木の脳神経外科・内科は**完全予約制**となります。ご了承ください。

## 医師紹介

### 病院長 久野 智彦

脳神経外科・リハビリテーション科  
 日本脳神経外科学会専門医  
 日本リハビリテーション医学会認定専門医  
 日本リハビリテーション医学会指導責任者  
 義肢装具等適合判定医師  
 浜松医科大学臨床准教授

### 常勤 西川 方夫

脳神経外科  
 日本脳神経外科学会専門医  
 日本脳卒中学会認定専門医  
 日本リハビリテーション医学会認定臨床医  
 日本認知症学会専門医  
 認知症サポート医

### 常勤 高橋 麻美

リハビリテーション科  
 日本リハビリテーション医学会認定専門医  
 義肢装具等適合判定医師

### 非常勤 井口 恵介

循環器内科・総合内科  
 日本内科学会認定総合内科専門医  
 日本循環器学会認定循環器専門医

### 非常勤 蓮井 誠

リハビリテーション科  
 日本リハビリテーション医学会認定専門医  
 日本リハビリテーション医学会指導医  
 義肢装具等適合判定医師  
 浜松医科大学臨床講師

### 非常勤 有賀 隆裕

リハビリテーション科  
 日本リハビリテーション医学会認定専門医  
 義肢装具等適合判定医師

### 非常勤 渡邊 一正

血管外科  
 日本心臓外科学会認定心臓血管外科専門医  
 日本外科学会認定外科専門医  
 日本循環器学会認定循環器専門医  
 日本脈管学会認定脈管専門医

### 非常勤 横小路 桃子

歯科  
 日本口腔外科学会口腔外科専門医  
 歯科医師臨床研修指導医  
 日本アンチエイジング歯科学会認定医  
 インフェクションコントロールドクター  
 日本化学療法学会抗菌化学療法認定歯科医師

※ 歯科の外来診療は行っていません。  
 ※ 整形外科・リウマチ科は当面休診です。

2020年10月現在

## ■ 病院概要

回復期リハビリテーション病棟(106床)・医療療養病床(54床)・労災保険医療機関指定・日本脳ドック協会認定施設・日本リハビリテーション医学会研修施設・日本認知症学会専門医教育施設・日本医療機能評価機構認定病院・主たる機能：「リハビリテーション病院」3rdG:Ver2.0・副機能：「慢性期病院」3rdG:Ver2.0・付加機能：「リハビリテーション機能」Ver3.0



## ■ 日本医療機能評価機構認定病院とは

質の高い医療サービスを提供していくために、第三者機関である、公益財団法人・日本医療機能評価機構が専門的な見地から中立的・客観的な評価を行い、全ての評価項目が認定基準を満たし、認定証が発行されている病院です。



**すずかけ  
ヘルスケアホスピタル**

http://www.suzukake.or.jp/healthcare/ E-mail:healthcare@suzukake.or.jp  
 〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 TEL:0538-21-3511

