

医療法人 整肢会

副島整形外科だより

開業 126 年

患者の皆さまとのコミュニケーションを大切にした医療を目指します

47号
令和2年
秋版

クリニック病棟が
病院に移転しました！
新病棟ご案内

その他トピックス

祝！敬老の日／栄養士による腸活コラム p4

筋肉と血管を柔らかくするストレッチ！ p6-7



食堂・談話室

エクセサイズの様子



入院中は自由な外出ができないので、せめて患者さんに気分転換の場として使って頂けたら、とカフェのような内装にしました。コロナ禍で現在は食堂としての解放は行なっていませんが、代わりに患者さんの認知症予防を兼ね、ここで手先や上体を動かすエクセサイズを日に2回行い、入院中もメリハリを持って過ごしてもらえるようにしています。



浴室・シャワー室

浴室1室、シャワー室2室の計3室あります。なるべく患者さんが使いたいタイミングで利用できるよう時間設定を工夫していく、好評です。



副島整形外科クリニックの病棟を副島整形外科病院の病棟に移転統合し、2020年8月より運用を開始しました。



東病棟 看護師長
片野 賢治

コロナに関して

新型コロナウイルス感染防止のため面会や設備使用に制限を設けていますが、状況をみながら随時解除します。ご理解のほど宜しくお願ひいたします。

リハビリウォーク

理学療法士のサポートを受けながら行うリハビリの時は歩けるけど、自宅に戻ってからも自分の力だけで歩くのに不安が残る、という患者さんもおられます。

入院中、どの程度歩行能力が回復しているかの目安になるよう廊下に距離を標示し、自主トレにもご使用頂けるようにしています。その際ご要望に応じ看護師が付き添っていますので、安心して歩行訓練して頂けます。



看護副主任 藤瀬 健太

新・東病棟ご案内

既存病棟を「南病棟」、新病棟を「東病棟」として引き続き患者さんの回復をサポートします。



特別室

大きなテレビを設置したことでの、ホテルのような気分を味わえた、などの感想を頂きました。回復まで、できるだけくつろいだ気持ちで過ごして下さい。



看護師長 藤井 和美

洗濯室

新しい洗濯機と乾燥機を入れました。同じタイミングで、既存の南病棟の洗濯機と乾燥機も新しいものに交換しています。



オストメイトトイレ

少しでも多くの方の不自由を解消できればと、オストメイトトイレを設けました。このトイレは人工肛門や人工膀胱を造設している方向けの洗面台等を備えています。



死亡リスク第4位は運動不足!?

監修／理学療法士 岩坂 知治

皆さんこんにちは！
副島整形外科のマスコット、ソエジマ君です。
最近運動してますか？
コロナでステイホームだって
言われると外出しにくいですよね。
だけど運動は病気予防になるんです、
自宅でのストレッチでいいんです！
一緒に始めてみませんか？



大変！コロナで増える運動不足

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、密集・密接・密閉の三密回避や不要不急の外出自粛といった新たな生活習慣がもたらされ、私たちの日常はこれまでと大きく変わりました。感染の収束が長引くことで、世界全体が「活動の自粛による運動不足」という弊害を抱えていると報告されています⁽¹⁾。

意外！死亡リスクの第4位は……

死亡とはちょっと過激な言葉ですが、意外に知られていないので紹介します。WHOの発表によると世界の死亡リスクは高血圧(13%)、喫煙(9%)、高血糖(6%)に次ぎ、運動不足が第4位に位置付けられています⁽²⁾。そんな現代に今回のウイルス流行が起こっているのです。日本の高齢者に調査を行ったところ、コロナ流行前と比べ運動量が約30%低下していることが分かり⁽³⁾、運動不足の長期化が想像を越える健康被害を招くのでは、と懸念されています。

大丈夫！

自宅でストレッチ！

外出せずとも運動は自宅でできます！特に運動習慣が少ない方にとっては簡単なストレッチが効果的。また、これまでストレッチは筋肉を伸ばし柔軟性を高めるもの、と認識されていましたが、近年「血管」も柔らかくすることができました。つまりストレッチを続けることで、動脈硬化の予防や改善の効果も期待できるんです。次のページでは「年齢と共に硬くなる筋肉や血管を柔らかく保つストレッチ法」をご紹介⁽⁴⁾⁽⁵⁾。コロナ禍で外出がままならなくても運動を諦めず、ぜひ自宅で試してみて下さい。カラダを動かすことは、心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、うつ、認知症、がんなど様々な病気の予防として、古くから「薬の1つ」として考えられています⁽⁶⁾⁽⁷⁾。新しい生活様式の中に、ストレッチを取り入れてみましょう。→次のページでストレッチをご紹介！

出典文献 (1) Tison, GH, et al. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. Ann Intern Med 2020. (2) WHO, GLOBAL HEALTH RISKS, Mortality and burden of disease attributable to selected major risks, 2009. (3) Yamada, M, et al. Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. J Nutr Health Aging 2020. (4) Seals, DR, et al. Habitual exercise and vascular ageing. J Physiol 2009. (5) Bisconti, AV, et al. Evidence for improved systemic and local vascular function after long-term passive static stretching training of the musculoskeletal system. J Physiol 2000. (6) Haskell, WL, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Med Sci Sports Exerc 2007. (7) Berryman, JW. Exercise is medicine: a historical perspective. Curr Sports Med Rep 2010.



祝・敬老の日

副島整形外科

クリニックが運営する

通所リハビリテーション骨

をご利用の90名の皆さんに、

ご健康と長寿のお祝いを込め

保冷バッグを贈りました。

食品以外にも財布やハンカチを

入れるなど自由に使って頂ける

よう、コンパクトなサイズに

しました。デザイナーは当院理学

療法士の樋口達也さん

さんが担当しました。

これからも

骨！は皆さんの

お元気な日々を

支えられるよう

励んで参ります。



表と裏で2パターン楽しめる
デザインにし、取り違え防止に
ネームタグを付けました。

祝
敬老の日



栄養科 大宅 德仁

腸にいい働きをし、とどまらずに排泄されるので、習慣的に摂取したいところです。

（発酵食品）ヨーグルト、味噌、チーズ、ぬか漬け、キムチ、バナナ、ハチミツなど

（オリゴ糖）豊富な食品）大豆、ゴボウ、玉ねぎ、アスパラガス、

（水溶性食物繊維）が豊富な食品）ヨーグルトとハチミツや果物、キムチと納豆など、多品目を組み合わせて食べるのもオススメ。

（乳酸菌飲料など）

（善玉菌）こんにゃくなど

（発酵食品）ヨーグルト、味噌、チーズ、ぬか漬け、キムチ、バナナ、ハチミツなど

Step1

太もも前側の筋肉を伸ばす

45秒キープ

15秒休む × 5回



立った状態で足を持ち、
かかとをお尻に引き寄せるように
膝をゆっくりと曲げていきます。
太もも前側の筋肉が
伸びていることを感じましょう。

▼
45秒保持したら15秒休む、
この動作を5回繰り返します。
反対側の足も同様に。

Step2

足の付け根の前側、 太もも前側の筋肉を伸ばす

45秒キープ

15秒休む

×
5回



次に片膝を前に立て、
もう一方の膝を体よりも後方に置きます。
足の甲を持ちゆっくりと体に寄せ膝を曲げていきます。
足の付け根の前側、太もも前側の筋肉の伸びを感じましょう。
反対の足も同様に5回行います。
バランスを崩さないよう、手すりなどを握り支えにします。

膝は体より後ろ

Step3

アキレス腱、ふくらはぎを伸ばす

45秒キープ 15秒休む × 5回

雑誌など適度な段差につま先を置き、
アキレス腱とふくらはぎを伸ばすように前方に体重をかけていきます。
膝はまっすぐに伸ばした状態です。
アキレス腱とふくらはぎが伸びていることを感じましょう。
反対の足も同様に。バランスを崩さないよう手すりなどを握ります。



膝は伸ばす



膝は伸ばす

太ももの裏側、ふくらはぎを伸ばす

45秒キープ

15秒休む × 5回

タオルを足先に引っ掛け、
ゆっくりと天井まで持ち上げます。
膝はまっすぐに伸ばした状態です。
太ももの裏側とふくらはぎが伸びている
ことを感じましょう。反対の足も同様に。

筋肉と血管をほぐす！

簡単ストレッチ

これから寒くなってくると、
カラダがこわばり血の流れも悪くなりがちです。

今回ご紹介するストレッチは
筋肉だけでなく、血管を柔らかくする効果があります。
外出自粛が続いているですが、
ご自宅での毎日の習慣に、ぜひストレッチを取り入れてみて下さい。

我々理学療法士が
健やかなカラダ作りの
お手伝いをします！



特技；柔軟性
緑の田中 佳代

特技；バランス
青の牧野 光一郎

特技；筋力
赤の松隈 慧秀

副島整形外科クリニック

診療案内

| | |
|------|--|
| 診療科目 | 整形外科・リハビリテーション科・形成外科 * |
| 受付時間 | 午前 8:30~12:30 午後 14:30~18:00 (平日のみ) |
| 診療時間 | 午前 9:00~13:00 午後 15:00~19:00 (平日のみ) |
| 休診 | 土日の午後 祝日、12/31~1/3 ※振替休日は診療します |

* 形成外科診療は予約制です。

お知らせ

副島整形外科クリニックは
MRI室移設工事の間、一部
駐車場の使用を制限させて
頂いており、ご不便を
お掛けします。



外来担当医表

令和2年10月現在

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|-------------------------|--|----------------------------------|-------------------------|----------------------------------|-----|-----|
| 午前 | 副島 義久 荒牧 保弘 石井 孝子 | 江島 晃史 池邊 智史 松村 陽介 ●山下 和洋 ●伊藤 茂 | 副島 義久 石井 孝子 小田 大嘉 | 森澤 佳三 荒牧 保弘 山下 和洋 | 副島 義久 江島 晃史 | 交代制 | 交代制 |
| 午後 | 山下 和洋 江島 晃史 池邊 智史 | 荒牧 保弘 山下 和洋 ●伊藤 茂 | 副島 義久 池邊 智史 小田 大嘉 ●梅村 愛 | 森澤 佳三 荒牧 保弘 石井 孝子 | 池邊 智史 石井 孝子 梅村 愛 ●山下 和洋 | 休診 | 休診 |

●=形成外科 ●=骨粗鬆症外来 ●=リウマチ外来

※学会・手術などで変更になる場合がございます。医師の希望がございましたら受診前にお問い合わせ下さい。

健やかに過ごせますように。
が続きますが、みなさんが毎日を少しでも
またポカポカになります。コロナで不自由
試してみて下さい。血流がよくなり、足先
今回ご紹介したストレッチ、ぜひ寝る前に
いよいよ冬らしい寒さとなつてきました。

編集後記
広報委員 岩坂知治

医療法人 整肢会

副島整形外科病院
佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7641 番地 1
☎ 0954-20-0388 FAX:0954-20-0377

副島整形外科クリニック
佐賀県武雄市武雄町大字富岡 7724 番地 1
☎ 0954-22-2155 FAX:0954-23-4275