

病院情報誌 はまつかぜ

鹿島労災病院

茨城県神栖市土合本町1-9108-2

Tel0479-48-4111 Fax0479-48-3012

ホームページアドレス

<http://www.kashimah.rofuku.go.jp/>

平成24年8月

(第61号)隔月刊

病院前に新しいバス停ができました。
銚子駅から矢田部公民館行きにご乗車して
いただくと「労災病院入口」で下車できます。



目次

へんくつの言い分 ... 外科 橋爪 正明.....	2
当院5年ぶりの初期研修医 ... 研修医 柳葉 久実.....	3
残暑お見舞い申し上げます。 ... 外来 大塚 宏子.....	4
体幹(コア)トレーニング その ... リハビリテーション科 山野 琢磨.....	5

へんくつの言い分

外科 はしづめ 橋爪 まさあき 正明

先日、運転免許の更新に行ってきました。講習ビデオの内容は、アクセルとブレーキを間違えた車のために 9 歳の子供を亡くされたお母さんの話でした。

この地域は自分で運転しなければ生活が成り立たないので、多少の難があってもみんな運転します。

当院の救急室にも呆れたうっかり事故者が多く来ます。

実は私、8 年前からオートマやめました。楽しいからなのですが、マニュアルにして気づくのは、常に両手両足を使って運転しなくてはいけないことです。クラッチを離せばエンストですから右足一本で暴走なんてありえないし、片手にタバコ片手に携帯、というよく見かけるスタイルも大変です。

みんなが自動車の恩恵を受けるには運転は簡単な方がいい。しかし、敷居が低くなれば安直な運転者が増えるのもまた必然です。



手軽さの代わりに失うものも多いのではないで
しょうか。

夏休み、こどもの姿も多い季節です。

安全運転を心がけたいものですね。

当院 5 年ぶりの初期研修医

研修医 ^{やなぎ は} 柳葉 ^{く み} 久実



皆さま、はじめまして。筑波大学の初期研修医の柳葉です。4～9月の半年間、当院で内科と和漢診療センターの研修をしております。私自身は福島県いわき市出身ですが、鹿島神宮の近くに小学生時に住んでいたこともあり、どこか懐かしい気分です。

当院の地域研修として4月は銚子市の^{あらおい}新生産婦人科医院にお世話になり、赤ちゃんの生まれる感動的な瞬間を何度も見ることができました。5月からは当院で働いていますが、毎日新しい発見があり楽しい日々です。

当院の中でお気に入りの場所は、病室や屋上から見える風車の並んだ海もさることながら、2階のベランダの花々です。今は朝顔が色とりどりのきれいな花を咲かせています。皆さんも一度ご覧になって下さいね。



お持ちですか？「おくすり手帳」

「おくすり手帳」とはあなたが飲んでいる薬の名前や量、
使い方、注意することなどを記録する手帳です

残暑お見舞い申し上げます。

外来 大塚 宏子



今年の夏の暑さは、驚異的です。昨年の省エネ対策に「病院が暑い」のご意見が多数寄せられました。今年は「熱中症予防心がけ」を印刷したうちわを外来・病棟に置きましたが、熱中症対策に役立てていただけたでしょうか？。少しは暑さが和らいだでしょうか？また、2階の歯科口腔外科前のベランダに朝顔やゴーヤを植えてグリーンカーテンにチャレンジしています。実は、少し穴のあいたカーテンみたい見えるのですが・・・。涼やかに咲く朝顔、食欲をそそるゴーヤを眺めながら癒される毎日。暦のうえではもう秋です。皆さんお体ご自愛ください。

「熱中症予防心がけ」

1. 部屋の温度をこまめにチェック
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
2. 室温 28 を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
3. のどが渇かなくてもこまめに水分補給
4. 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
5. 無理をせず、適度に休憩を
6. 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを

体幹（コア）トレーニング その

リハビリテーション科 やまの たくま 山野 琢磨

たいかん 体幹（コア）とは、どうたい 通常胴体を指します。ここでは、より具体的に「せぼね こつばん 背骨や骨盤の向き、角度に影響を与える筋肉」と考え、そのトレーニング方法を示します。

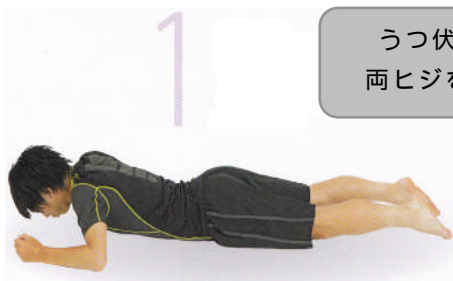
1. 体幹トレーニングはいつでもストレッチからはじまる。

柔軟でバランス良い体幹を獲得するには、体幹トレ前後のストレッチが欠かせません。

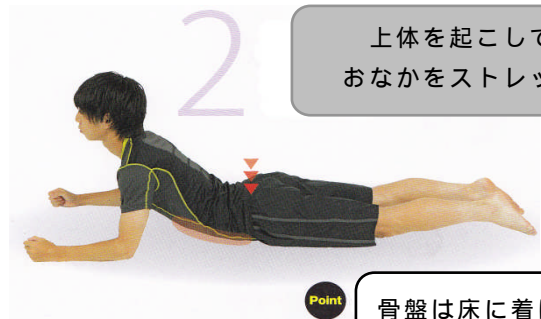
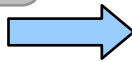
人それぞれ動作のクセによってアンバランスについての筋肉をリセットしましょう。

a) ぶくちよくきん 腹直筋をのばす（1日のトレーニング目安 10秒間保持・2セット）

おなかまわりを緩めてウォーミングアップ。



うつ伏せで
両ヒジをつく



上体を起こして
おなかをストレッチ

Point

骨盤は床に着け、浮かないようにして行う

b) こかんせつ 背中と股関節をのばす（1日のトレーニング目安 10秒間保持・2セット）

胸を床につけるイメージでしっかり股を割る。



手足をついて
四つ這いになる



おしりを後方へ引き
カラダを沈める

c) 内ももと股関節をのばす（1日のトレーニング目安 10秒間保持・2セット）

股関節の内側を意識して骨盤まわりをリフレッシュする。



足の裏同士を
合わせて座る



脚を引きつけて
背筋を伸ばす

Point

脚を引きつけることで股関節
まわりが伸びる

次回（その ）は、体幹の筋力トレーニングをご紹介します。

【引用文献】木場克己：体幹力を上げるコアトレーニング。成美堂出版，2012