

O's NEWS



自宅でできる脳卒中後の自主運動

総合リハビリテーション科 理学療法士 小栗 淳平

1970年代、わが国の死因第1位は「脳卒中」でした。しかし、医学の発展により、現在第4位となっています。反面、救命率は高くなりましたが、後遺障害を残す方は年々増えていると言えます。無事に退院されてから、自宅生活でも運動機能を維持・向上していく取り組みは非常に重要なものです。

筋力を維持、改善させるためには運動をしなければなりません。ここでは歩行をする上で重要な役割を果たす足の筋をターゲットにした筋力強化を図るための自主運動を取り上げたいと思います。

手軽に行える自主運動として挙げられるのは「スクワット」です。両手を胸の前に突き出し、膝を屈伸する運動です。自己の体重が負荷となるので、負荷量としても適刺激になります。特に、スクワットで筋力強化する部位は「ハムストリングス」です。ハムストリングスは太ももの後ろ側にある大きな筋肉で、股関節を後ろに伸ばし、膝を曲げる作用があります。太ももの前側の筋肉とともに身体を支えるのに非常に重要な役割を果たします。歩行においては、この股関節を伸ばす作用が重要で、身体を支えたときにお尻が後ろに崩れることなく重心を前に運ぶために機能します。この「ハムストリングス」に適刺激を加えるために、スクワットを実施する上で、いくつか注意点があります。図1、2のように膝を曲げた際には、つま先よりも

膝が前に出ないようにして屈伸運動を行う必要があります。膝がつま先よりも前に出てしまうと、ハムストリングスへ負荷がかかりにくくなり、太ももの前面の筋にばかり負荷がかかります。この状態で反復して運動すると、膝関節への負担が大きくなるため、痛みが生じることがあります。したがって、下図の様にフォームを正しく行うことが重要となります。また、図2のように膝を深く曲げると、筋にかかる負荷が強くなるため、膝を曲げる角度を浅くすることで負荷量を軽くすることができます。ご自身にあった負荷量に調整して取り入れていただければと思います。

運動をしたらいいのはわかるけれども「何をしたらいいのかわからない」、「自分に合った運動方法が知りたい」など運動の面での疑問・ご質問等がございましたら、お気軽にご相談ください。



図1.開始姿勢



図2.膝を曲げた姿勢



脳卒中の集中治療室 ～SCU(Stroke Care Unit)～

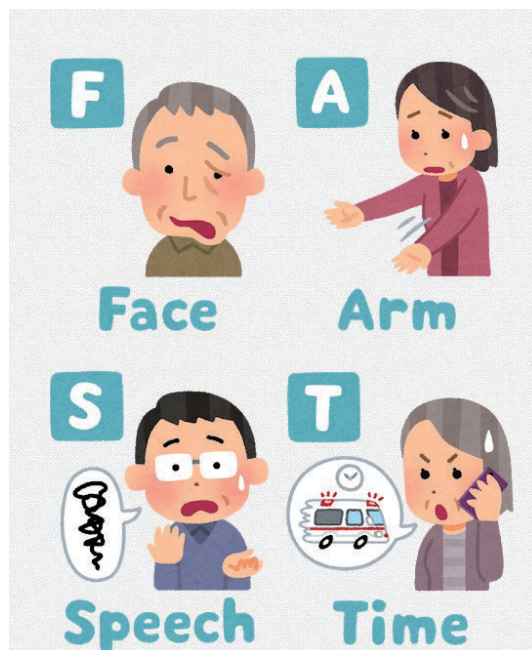
南3階病棟 / SCU 看護師 安木 蘭

SCUとは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の患者さまを対象とした病棟です。SCU入院の患者さまの多くは、緊急入院により環境が一気が変わる事や、自身の体の心配、家族の心配など多くの不安を感じ入院されてくる方がほとんどです。

私達看護師は、患者さまの生活や命を繋ぐことも重要ですが、患者さまやご家族の方が入院生活に少しでも不安を感じることなく、笑顔になれるような看護をすることも大切な仕事だと思っています。

脳卒中はとても怖い病気です。大切な人を守るため、笑顔で健康に過ごせるため、少しでもいつもと違うと感じたらすぐに救急車を呼ぶこと「FAST」を心がけて下さい。

どうしても・・・救急車を呼ぶことに迷った時は、「#7119」に電話することで救急電話相談も受けることができます。



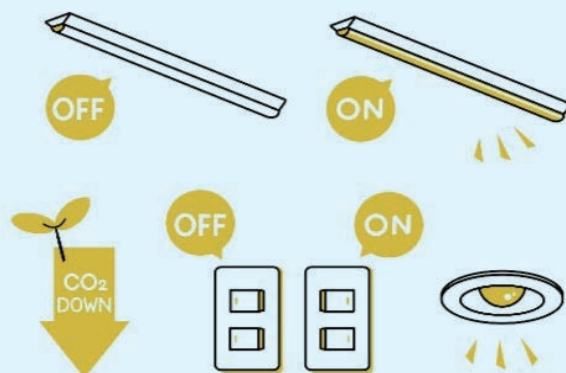
省エネについて

省エネ委員会事務局 総務課係長 木戸 貴之

省エネは「省エネルギー」の略で、エネルギーや資源を無駄に使わず効率的に利用することを指します。

省エネは、環境への負担軽減とコスト削減に寄与し、限られたエネルギー資源を大切にして、気候変動や資源枯渇のリスクを減少させます。また、エネルギー生産と使用に伴うCO2排出などの環境影響を軽減し、未来の世代のために持続可能な環境とエネルギー供給を確保します。省エネは資源保護、環境保護、経済的メリットの要因で、持続可能な未来を築く不可欠な取り組みです。

当院でも照明を蛍光灯からLED灯へ変更したり、効率的に空気を循環する為にサーキュレーターの導入を行ったり、誰もいない部屋の消灯、エアコンのOFF、部屋の明るさを見ながら全灯から間引き点灯への節電の取り組みや、エアコンの温度設定等を委員会で話し合い取り組んでいます。エレベーターの乗降に関しても、健康増進の為に職員には階段の利用を推奨しています。1人1人のちょっとした取り組みで将来の世代に資源を引き継げるように心がけています。



二十四節気と七十二候のお話

11月(霜月)

霜が降りをはじめの月、晩秋から季節は冬へ。
出雲に出かけた神様が各地へ帰る「神帰月」とも。



十六節気
霜降
そうこう

11/3~7(五十四候) 楓蔦黄 / もみじつたきばむ

紅葉はその年の気候により、時期も色合いも違います。今年の紅葉は？♡と思い巡らせる時間も豊かなひと時です。紅葉の呼び名も「初紅葉(はつもみじ)」に始まり「薄紅葉(うすもみじ)」から「照紅葉(てりもみじ)」へ。桜紅葉(さくらもみじ)、銀杏紅葉(ぎんなんもみじ)、雑木紅葉(ぞうきもみじ)など、風景がうかびますね。



十七節気
立冬
りゅうとう

11/8~12(五十五候) 山茶始開 / つばきはじめてひらく

寒くなるこの時期に、ポツと明るく山茶花(さざんか)が咲きます。秋はきのこの季節。身近な存在「えのきだけ」。白くもやしのような形ですが、野生のえのきだけは茶色く傘も5センチにもなる違った姿だとか。初冬から発生する「冬型きのこ」で、香り、味もすぐれています。



今年のこの西暦は十一月十日、商売繁盛・安泰を願い各地でにぎやかに♪

11/13~17(五十六候) 地始凍 / ちはじめてこおる

大地が寒さで固く冬の到来を感じます。庭木として初冬に赤い実をびっしりとつける「ピラカンサ」。明治に渡来し、初夏には白い花を咲かせる丈夫な樹木です。花言葉は「慈悲心」。赤い実は苦く鳥達には不人気…。毒性がぬけてくる2月頃から、ヒヨドリなどがついばみます。



11/18~21(五十七候) 金盞香 / きんせんかさく・きんせんこうばし

水仙の花が咲き始め、冬の香りが♪渡り鳥の「ジョウビタキ」オレンジ色のお腹、グレーの頭に黒い羽(オス)で「ヒッヒッ、カッカッ」と鳴く冬鳥です。その声が火打石を打つ音に似ている為「火焚き鳥」とも言われます。最近渡来数も増え、身近で観察できます。



十八節気
小雪
しょうせつ

11/22~26(五十八候) 虹蔵不見 / にじかくれてみえず

どんよりとした冬の空。11月25日は「いいえがおの日」11(いい)月25(にっこり)日の語呂合わせ。「笑う門には福来たる」大笑いをするると体を守るNK細胞が元気になり、セロトニンが活発に!口角をキュッと上げる「つくり笑い」でもドーパミンが増えて、幸せ感が増すのですから驚きですね。



あたたかい飲み物と、季節のスイーツでホッと一息♡

11/27~12/1(五十九候) 朔風払葉 / きたかぜこのをははらう

北風(朔風)が吹き木々の木の葉を吹き払います。ニレ科の大木「欒(けやき)」。日本を代表する広葉樹で、その語源は「けやけき木」「ほかの木より目立つ」という意味を持ち、四季折々の姿が美しいですね。堅い材質が特徴で、800~1000年もの耐用年数。清水寺の舞台もこの欒で支えられています。

さつまいも その1

美味しいさつまいも♪焼き芋、天ぷら、干し芋、スイーツ…

みんな大好きですね。店頭には毎年様々な名前のさつまいもが並びます。その種類は60種~100種にもなると言われます。「ホクホク系」と「ねっとり系」に大きく分かれ、「ホクホク系」には鳴門金時、紅あずま、「ねっとり系」にはシルクスイート、紅はるか、安納芋など。生産地は鹿児島県が一位、茨城県二位、千葉県と続き、この三県で全国シェアの7割を占めます。ビタミン、カリウム、食物繊維が豊富で、栄養価の高いのも魅力ですね。

つづく(^ ^)



外 来 担 当 医 表

〈血〉血管内治療 〈顔〉顔面の痛み・けいれん 〈FUS〉集束超音波治療

		月	火	水	木	金
1診 [予約制]	午前	高橋〈顔〉	大西(宏)	久我	茶谷	河田
	午後	高橋〈血〉	大西(宏)〈血〉	久我	茶谷	河田
2診 [予約制]	午前	吉村	砂田	角田	富士井	担当医〈血〉
	午後	吉村	砂田	角田	矢野	脊椎・脊髄外来 山本
3診 5診	午前	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	5診 細川
	午後	担当医	担当医	担当医	3診 佐藤	担当医
6診	午前	脳神経内科 小坂田	—	脳神経内科 赤谷	てんかん 第4週 田村	脳神経内科 第1・3週 阿部
	午後	脳神経内科 小坂田(FUS) 脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	てんかん 第4週 田村 脳神経内科 第1・3週 森原	脳神経内科 第1・3週 阿部

※診察受付時間:月~金 <午前>8:30~11:30 <午後>13:30~16:30

※毎週金曜日13:00~ 7診 麻酔科 鈴木

(2023.11)

※第1・3週金曜日9:30~12:30、13:30~16:30 6診 脳神経内科 阿部

連携協力医療機関のご紹介

No.1

石田内科循環器科

院長:石田 義裕

【認定資格・所属学会】内科専門医、循環器専門医、呼吸器専門医
日本内科学会、日本循環器学会、日本呼吸器学会、日本肺癌学会
医学博士、日本医師会認定産業医

【診療科目】内科、循環器科

【住 所】明石市小久保2丁目4-1

【電 話】078-926-1717

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:45~12:30	○	○	○	※	○	○	/	/
16:00~18:30	○	○	○	/	○	/	/	/

※第3木曜日:ペースメーカー専門の予約外来

休診日:木曜・土曜午後、日曜、祝日



石田院長からのメッセージ

当院は、明石の地域医療に少しでも役に立ちたいと考え、平成17年6月に開業いたしました。大西脳神経外科には脳血管疾患の救急をいつも快く受けていただき、また迅速に対応していただいていることに心より感謝しております。患者様に信頼される医療を目指して、日々の外来診療だけではなく、在宅医療にも力を入れ、今後も地域に根差した医療を目指していきたいと思っております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

No.18

塩澤医院

院長:塩澤 拓男

医師:塩澤 寛子

【認定資格・所属学会】日本外科学会認定医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医
/日本内科学会認定総合内科専門医、日本消化器病学会認定消化器病専門医

【診療科目】内科、消化器内科、外科

【住所】明石市二見町西二見767-1

【電話】078-943-5252

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/	/
15:30~18:30	○	/	○	/	○	/	/	/

休診日:火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日



塩澤院長からのメッセージ

当院では、内科医師・外科医師の2名体制で病気だけでなく患者さん全体を診る総合的な医療を目指しています。



公式LINE

〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238 / FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <http://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288 / FAX:078-938-0399

発行・編集責任者:理事長・院長 大西 宏之



ホームページ