10月1日号

●〒296-8602 千葉県鴨川市東町929 ●TEL04(7092)2211份 ●発行責任者 亀田隆明 ●作成 広報企画室 ●毎月1日•15日発行

## インフルエンザ予防接種 予約受付中



 $\bigcirc$ 

 $\bigcirc$ 

毎年、冬から春はインフルエン ザの流行シーズンです。手洗い や咳エチケットで感染経路を断 つとともに、流行前に「予防接種」 を受けることが有効です。

当院では10月2日(月)よりインフルエンザ予防接種の 予約受付を開始しました。【接種期間は10月23日(月) から12月27日(水)まで】となります。

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、も し発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に 効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種く ださい。

■対象年齢:6か月~成人

■接種回数:6か月~12歳は2回,13歳以上は1回

■費用: 4,000 円 ※市町村によって補助があります

また、免疫のはたらきが十分でない乳幼児や65歳以上 の方,慢性の持病(呼吸器疾患,糖尿病,慢性心不全,肝 炎や肝硬変など慢性肝疾患など)をお持ちの方は、あわせ て「肺炎球菌ワクチン」も接種するようにしましょう。

⇒予約センター: 04-7099-1111

(8:00~17:00/日曜・祝日除く)



### 許可のない撮影・録音は おやめください!

患者さまのプライバシーと病 院内における個人情報を保護 するため、院内でのカメラ・ビ デオ・録音機器・携帯電話 等による許可のない撮影・ 録音はおやめください。皆さ まに快適な療養環境でお過 ごしいただくため、ご理解と ご協力のほど、よろしくお願 いいたします。なお、撮影・



緑画・録音を希望される方はスタッフに

ご相談ください。また、不審な方をみかけましたらスタッフに お知らせください。

## bayim MEDICAL UPDATTES

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務める ベイエフエムの午後のワイド番組『it!! (イット)』で は、毎週火曜日午後3時すぎから、当院のスタッフが 出演する [MEDICAL UPDATES] のコーナー(約10 分) が好評放送中です。

10月は田村信行慢性呼吸不全認定看護師が出演 いたします。ぜひ、お聴きください。

## 地域連携小児夜間· 休日診療について



地域の小児科の先生方と連携をとり、 夜間や休日で 小児の急病の場合に、常時診療可能な体制を整えて います。診療される際は、事前に代表番号(04-7092-2211)まで電話連絡をお願いいたします。

<診療>・月曜日~金曜日 午後6時~午前8時

- ・土曜日 正午~午前0時
- ・休日

## ★ 応急手当講座のご案内 ★

応急手当後の傷病者を安全で安楽に搬送するにはど うすればよいのか、 搬送法をテーマにした応急手当講 座を下記のとおり開催いたします。当院応急手当講座 のインストラクターが講師となり、講義と実技演習を 行います。ぜひ、この機会にご参加ください。

■日時:10月28日(土)9時~12時

■会場: 亀田総合病院 継続学習センター 研修室

**■定員:**30名(中学生以上)

**■受講料:**1.000円(学生割引500円, 資料代·材料費含む)

■申込方法: ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③性別 ④郵便 番号 ⑤住所 ⑥電話番号を明記の上, 郵便または FAX. E-mailにて下記までお送りください。※なお、

個人情報は厳守いたします。 〒296-8602 鴨川市東町929

亀田総合病院 継続学習センター 応急手当 係

FAX: 04-7099-1195, E-mail:keigaku@kameda.jp

■準備するもの:動きやすい服装と靴,筆記用具

## いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために

亀田スポーツ医科学センター 宮本瑠美

### 第2話

### 自分の脚力レベルに合わせた運動をしよう① -簡単ごろ寝筋トレ編-

今回は、自宅で手軽にできる運動をご紹介します。

まず運動を安全かつ効果的に行うためには、ご自身の筋 力に合わせて運動を選択することが大切です。せっかく 運動を始めたのに、膝や腰を痛めてしまっては元も子もあ りません。前回、椅子を使って簡単に脚力をチェックする 「立ち上がりテスト」をご紹介しました。皆さんの結果は いかがでしたか?

片脚で40cm(一般的な椅子の高さ)から立ち上がれた 方は、体重の6割を筋力で支えることができます。これは、 日常の基本動作である「歩く」や「階段昇降」を行う筋力が あることを意味します。つまり、片脚で40cmができた方 は、ウォーキングやスクワットなど荷重をかけた運動をし ても,筋力で関節を支えることができるので,安全かつ効 果的に行うことができると言えます。

反対に片脚で40cmができずに,両脚でしか立てなかっ た方が、いきなり長時間のウォーキングやスクワットを行 うと、健康づくりのために行った運動で関節を痛めてしま い, 結果的に運動ができなくなってしまうという本末転倒 な事態を引き起こしてしまう恐れがあります。そんな方 にオススメするのが、今回ご紹介する"簡単ごろ寝筋トレ" です。まずは、この運動でウォーキングやスクワットな どの次のレベルの運動を安全に行うための筋力をつけま しょう。もちろん、片脚で40cm以上ができた方にもオス スメです。

これら運動は、安全なだけではなく、畳一畳のスペース があれば手軽に行うことができます。普段運動不足を感 じている方や、足腰の低下を感じている方も隙間時間に手 軽に取り組むことができます。今回ご紹介する3種類の"ご ろ寝筋トレ"は、日常で必要な太ももの表の筋肉から、裏 側、お尻など満遍なく鍛えられるようになっています。1種 類3分ほどで行うことができます。3種類全てを行っても5 ~10分ですから、お昼休みやテレビを見ながらCMの合間 など隙間時間に気軽に取り組んでみてください。血糖値 が高めの方は、食後に行うと効果的です。 さらに詳しく知 りたい方は、クリニック5階のスポーツ医科学センターに てあなたに合わせた運動をご提案いたします。ご興味の ある方はぜひお越しください。

次回は、片脚で40cm以上ができた方に特にオススメの ウォーキングなどをご紹介します。どうぞお楽しみに!

#### 脚あげ 太ももの筋肉を鍛える



両脚を伸ばして座ります。

足首を90度にして太ももに力を入れ ます。

ゆっくりと片脚を持ち上げ床から20 cm程で5秒止めましょう。

10回を1セットとして, 左右行います。

#### 横向き脚あげ お尻の筋肉を鍛える



両脚を伸ばして横向きに寝ます。

足首を90度にして太ももに力を入れ ます。

踵から上げるように片脚を高く上げま す。体がくの字になったり、脚が前に

行かないように注意しましょう。

10回を1セットとして, 左右行います。

#### お尻あげ お尻・太ももの裏の筋肉を鍛える



両脚を立てて仰向け横に寝ます。 足首を90度にして太ももに力を入れ ます。息を吐きながら、お尻を持ち上 げます。

腰が反ったり、首に体重がかからないように注意しましょう。 10回を1セットとして, 左右行います。

ボールや座布団を挟んでお尻を上げる。背中は反らさない!

- ・体調が優れない日や痛みがある場合は無理をしないようにしま しょう。
- ・全ての種目は、呼吸を止めずに鍛えている部分を意識することが 大切です。

亀田スポーツ医科学センターは, 皆様 の健康ライフをお手伝いする「メディ カルフィットネス施設」です。





















# 医師紹介藤内まゆ子



①担当科目 ②診療における得意分野 ③趣 味



- ①集中治療科
- ②救急,集中治療
- ③読書,映画鑑賞
- ④患者さまのお役に立てるように頑張ります。 どうぞよろしくお願いします。