



医師会病院だより



理念

安心して暮らせる地域づくりを目的とし、益田地域のニーズにあった保健・医療・福祉の提供を行います。

基本方針

1. 公正で安全な医療を提供し人材育成と研修の場を提供します。
2. 患者さま・ご家族さまの人権と意志を尊重し、納得と同意に基づいた医療を提供します。
3. かかりつけ医の支援病院としてきめこまかな病診連携を行います。
4. 在宅を目指した保健予防・リハビリテーション・緩和ケアの充実を図ります。
5. 益田地域全体にわたる保健・医療・福祉のネットワークを構築し、地域医療拠点病院として使命を果たします。

第70号

ストレッチ
患者満足度
アンケート結果
外来担当表

ストレッチ リハビリテーション科連載記事より

ところで、みなさんは体が硬いのと柔らかいのはどちらが体に良いと思いますか？ 9割以上は体の柔らかい方が良いと答えると思います。なぜなのでしょう。気になりますね・・・。

今回はその疑問に触れながら、それに対応するストレッチについて触れてみたいと思います。よろしくをお願いします。

■ からだが硬いとなぜ悪い？

筋肉が硬くなると、短縮して伸びにくくなり相対的に短くなる。例えば、デスクワークの際に、肩を前に出した状態で長時間続けていると、肩前面の筋肉が硬く短くなり、背中が丸まって猫背姿勢になることもある。これらの姿勢のくずれが腰痛や肩こりの原因になることも少なくないです。疲れやすい、姿勢が悪い、スムーズな動きができず、動きにひっかかりを感じる、もしかしたらその原因は、柔軟性の低下かも・・・。

■ では、なぜ筋肉は硬くなる？

激しい運動後、適切なクーリングダウンを行わず、疲労物質などが筋肉に溜まってしまうため日常生活で筋肉を積極的に使わず、しかも同じ姿勢でじっとしている時間が長いため

現代人は圧倒的に後者が多い！！

では、どうすれば柔らかい体が手にいれられるのかということで、色々な手法がある中で今回はストレッチの効果や、やり方を紹介していきたいと思えます。

■ ストレッチの種類

スタティック・ストレッチ

反動をつけずにゆっくりと筋肉や腱を伸ばしていく手法。数秒～数十秒ストレッチし筋緊張を抑制する。

ダイナミック・ストレッチ

瞬発的な動きに対応する事を目的の一つとしている。

後述するパリスティックストレッチとの違いは、反動をつけずスピードをコントロールして行うことである。

パリスティック・ストレッチ

反動を利用して筋を伸長する方法で、学生時代の体育授業やクラブ活動での反動を利用して行うストレッチ。

ストレッチングに期待される筋緊張の抑制効果とは逆に、筋緊張を亢進させる結果、可動域の減少や筋・腱損傷を引き起こす危険性を伴うため、現在ではほとんど使用されなくなっている。

■ ストレッチの効果

関節可動域の改善と筋緊張の低下

血液循環の改善

筋痛の緩和

障害予防・競技パフォーマンスの改善

■ こんな時にはストレッチを控える。

熱がある。

筋肉や関節のどこかに強い痛みを感じる部分がある。

アルコールがはいっている。

食後30分以内である。

骨折や捻挫が治ったばかりだ。

吐き気や下痢などの症状がある。

極度に疲労している

ストレッチの種類・効果を知ってもらえましたか？ここで鏡で横から自分の姿勢をみてください。左の写真の姿勢よくみませんか？胸の筋肉（大胸筋・小胸筋）が硬くなってしまい猫背が強くなっています。

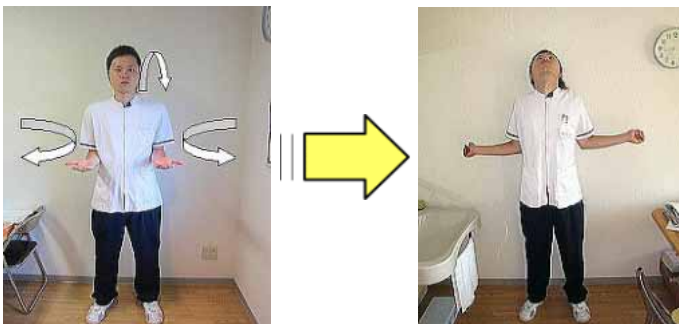


特にデスクワークが多い方は注意ですよ。右の様な正しい姿勢を保つ事で、目の奥の痛み、頭痛、腰痛・肩こりの解消にもなります。

では、正しい姿勢をとるためにはどうしたら・・・。これから紹介するストレッチ法を試してみてください。ストレッチは15～20秒を目安に行ってください。時間が少なすぎると筋肉は十分に伸びません。今回は上半身を中心に紹介します。

■ 小胸筋ストレッチ

おぼんを持つイメージで肘を90度前方に保持します。肘を身体につけたまま、手を外に開いていきます。そのままの姿勢で上体を起こし天井を見ます。そのまま、15～20秒保持しゆっくりと手を下ろし前を見てください。その姿勢で鏡を見てください。その姿勢が理想とされる姿勢です。



肘は90度に曲げて脇をしめ前腕は床に平行にします。そのまま頭を残して胸を突き出す。

肘を伸ばして壁に手をつき肩を固定する。胸を突き出す。



■ 大胸筋ストレッチ



頭の後ろで手を組み、胸を張るようにし肘を後方に動かしていく。



壁などを利用して横向きに立ち、右肘が肩と平行の位置に来るように壁に前腕を当てる。右腕と両足を固定したまま身体を左に回す。



腕を後方に回し、両手で組む。腕を後方へと引き、背筋を伸ばして、胸を大きく開いてキープ。胸の全面が伸びているのを確認する。

■ 板状筋のストレッチ



両手を頭の後ろに置く。頭を前方に倒したら、さらに手に入力を入れて、頭を前方に引き下げる。首の後ろが十分に伸びたら、そのままキープする。背中が曲がらないように注意。

広背筋ストレッチ



壁などから半歩離れて横向きに立ち、左手は頭より高い位置に伸ばして、壁に触れて、両足を肩幅に開く。肘は高くキープし、腰を左側に出す。

おわりに

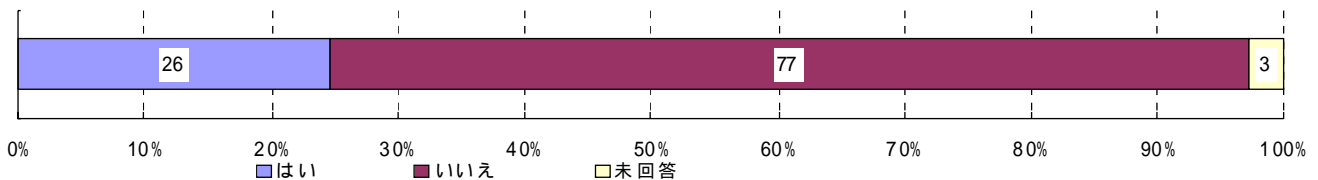
今回は一部の方法について紹介しましたがストレッチの効果は人それぞれ異なります。姿勢を日ごろから意識することが大切です。気づいたときにストレッチをしてみてください。もっと、いろんなことが知りたいと思われるならお気軽に理学療法士にお尋ねください。何か悟りを開くかもしれませんよ！！

患者満足度調査結果 その1

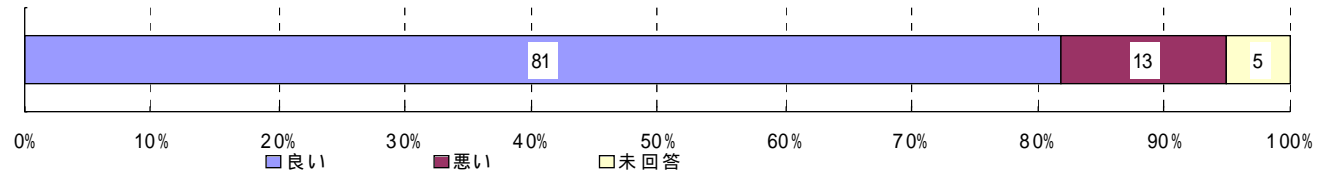
患者さま、利用者さまそしてご家族の皆様にご満足していただける医療、療養環境が提供できるようサービス向上を目指しております。診療を受けられる方々や入院中の患者さまにご意見を伺い、今回は通院、外来に関する調査結果（抜粋）を報告いたします。調査期間：H23.07.25～H23.08.03

【病院設備に関して】

Q. 駐車場場所がなくてお困りになった事がありますか？

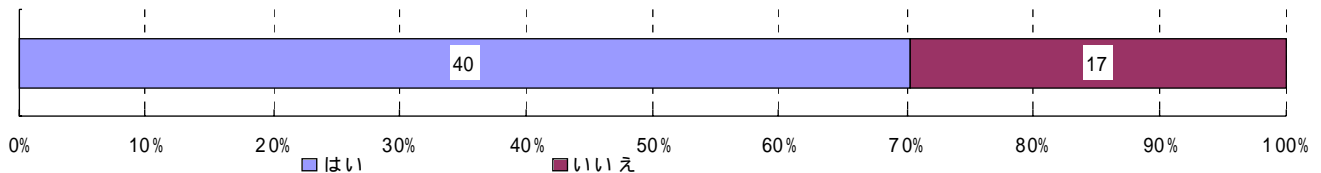


Q. 院内の案内表示は分かりやすいですか？

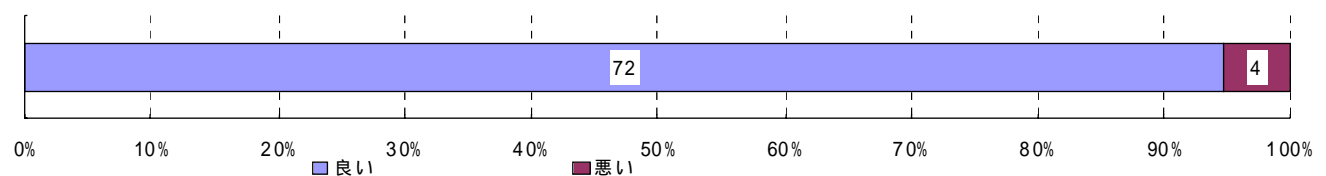


【職員の対応に関して】

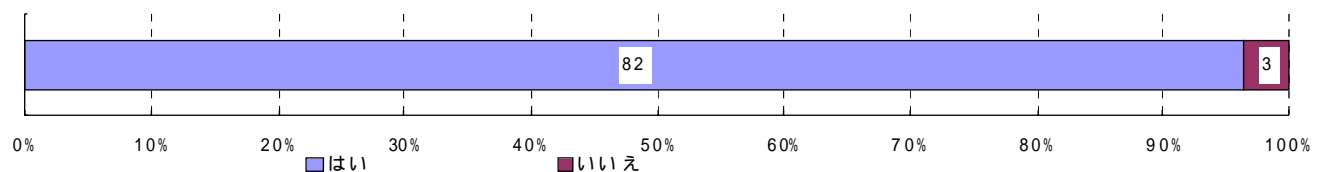
Q. 検査で来院の患者さま、予約時間に始まりましたか？



Q. 医師の検査結果や病状、看護師の説明は分かりやすいですか？



Q. 職員は気持ちの良い対応をしていますか？




一部しか掲載できませんが沢山のご指摘、また、お褒めの言葉をいただきました。ご指摘いただいた内容については逐次改善し今後のサービスに活かしていきたいと思っております。ご協力いただいた皆さまありがとうございました。

益田地域医療センター医師会病院 外来診療担当医一覧表


平成23年5月1日より

診療科	診察	月	火	水	木	金	備考
内科	午前	狩野 稔久	古田 晃一朗	井上 実緒	岩田 芽久美 (9:00~)	小川 哲生 (6番にて)	内科一般
					狩野 稔久 (再診のみ6番にて)	古田 晃一朗 (再診のみ)	
循環器内科	午前		足立 正光 (9:00~12:00)				循環器科
外科	午前	服部 晋司	林 彦多	五十嵐 雅彦	山野井 彰 (胆・肝・膵外科)	水本 一生	消化器外科・呼吸器外科 小児外科・肛門科 一般外科
						五十嵐 雅彦 (再診のみ7番にて)	
肛門外科	午前				服部 晋司		第1・3・5木曜日 服部医師 第2・4木曜日 林医師
					林 彦多		
皮膚科	午前				水本 一生		皮膚外科・皮膚血管外科 外来も含む
整形外科	午前	交互診療	守屋 淳詞	大中 博司	大中 博司	守屋 淳詞	整形外科一般
麻酔科	午前		島大麻酔科			島大麻酔科	交互診察 (三原・橋本・太田・本岡・石田)
リハビリテーション科	午前	柿木 伸之	柿木 伸之	柿木 伸之	中島 暁美 (9:30~12:00)	柿木 伸之	リハビリテーション科全般
リウマチ科 (電話予約制)		近藤 正宏 角田 佳子 (9:00~15:00)					膠原病専門外来 近藤・角田の交互診療 電話による完全予約制
呼吸器外科	午前		岸本 晃司 (9:00~12:00)				第2・4火曜日 呼吸器疾患全般 二次健診後のフォロー
循環器外科	午前			末廣 章一			第1水曜日 (心臓・血管外科)
特殊外来	脳神経領域	午前		山崎 達輔			
	頭痛外来	午前		石崎 公郁子			完全予約制
	放射線治療	午前				川口 篤哉	第4金曜日
	セカンドオピニオン外来	午前				田中 恒夫 (島大消化器総合外科教授)	第3金曜日 電話による完全予約制

初診受付 午前8時30分～11時00分 再診受付 午前8時30分～11時30分
但し、急患の場合はこの限りではありません。




適切な治療を受けるために
お薬手帳をお見せ下さい




見た目は違っても
アレっ！同じ薬だね

お薬手帳を活用することで



自分の飲んでいる薬を正確に伝えることができる
重複投与を防止できる
飲み合わせの確認ができる
旅行先や夜間・救急時も安心

持っていて安全、見せて安心
入院の時も持ってきてください



発行：益田地域医療センター 広報委員会
〒699-3676 島根県益田市遠田町1917-2 TEL：0856-22-3611(代表) FAX：0856-22-0407
E-mail：info@masumi.shimane.med.or.jp 益田市医師会URL：http://www.pool.co.jp/isikai/