



[発行]

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

みなさん! 身体を動かしていますか? 歩いていますか?



厚生労働省から日常生活で推奨される身体活動や運動の目安などをまとめたガイドが作成されました。今回作成されたのは「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」2013年以来、10年ぶりの改訂で、こども(18歳未満)、成人、高齢者に分けてまとめられています。

WHO(世界保健機構)は全世界での死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖について、身体活動・運動不足を第4位に挙げています。身体活動・運動の量が多い人は、少ない人と比較して、循環器病、2型糖尿病、がん、口コモティブシンドローム、認知症などの発症・罹患リスクが低いと報告されています。こうしたことから、身体を動かすことは大変重要です。実際、運動に取り組む際には、個人差(健康状態、体力レベルなど)を考えて、強度や量を調整する必要があります。みなさんができるところから取り組み、今よりも少しでも多く身体を動かしていきましょう。

厚労省のガイドで推奨されている活動量、運動量をまとめました。身体活動・運動に関する取り組みを進める上では、座りすぎを避け、今より少しでも多く身体を動かすことが大切です。ご自分の普段の運動量と比較して、足りてないと思われた方は、自分自身に合った運動を今より少しでもを行い、より多く身体を動かすようにしていきましょう。

	活動・歩行	運動
成人	家事などを含めた活動を1日60分以上行う。 歩行に置き換えると1日8,000歩以上	息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う 筋力トレーニング: 週2-3回
高齢者	家事などを含めた活動を1日40分以上行う。 歩行に置き換えると1日6,000歩以上	有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動などの運動を週3回以上 筋力トレーニング: 週2-3回

成人・高齢者ともに、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。立つことが難しい人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす。



い 口コモの全国大会で銅賞受賞!

第2回 口コモコーディネーター全国大会の「ストップ・ザ・口コモ！アワード」で納PT・河島PTの「健康教室の開催」が銅賞を受賞しました。

当院で定期的に開催している「健康教室」が口コモの周知活動に役立っていると評価されての受賞です。



第209回健康教室 開催決定!

テーマ

「肩の痛みについて」

5月24日(金)13:30～14:30

場所

武部整形外科リハビリテーション1F
リハビリテーション室

たくさんのご参加を
お待ちしております。



リハビリ室が 変わります!!

5月の連休明けからリハビリ室のレイアウトが変わります。



物理療法を見直し、運動スペースを広げます。運動スペースを広げることで、今までよりも身体を動かす運動ができ、自主トレーニングをすることもできるようになります。また、練習用の階段も設置しますので、日常生活動作に沿ったリハビリを行うこともできます。



肩関節・肩甲骨周囲のセルフコンディショニング

～前編～



日頃から肩こりがひどい、気付いたら肩が痛いまたは手をあげにくいなどの経験はありませんか？

悪化する前に自分の身体をいい状態に整える、すなわちセルフコンディショニングをおこないましょう。

本号と次号の2回に分けて簡単なセルフコンディショニングの方法をご紹介します。

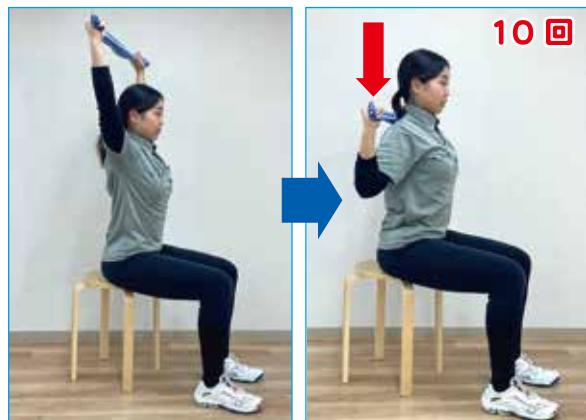
症状がない方でも肩や肩甲骨まわりが動きやすくなるためオススメです！

① 胸と肩を伸ばす ② 上からおろす

持ちやすい少し薄手の
フェイスタオルを
使用します。
無理のない範囲で
行いましょう

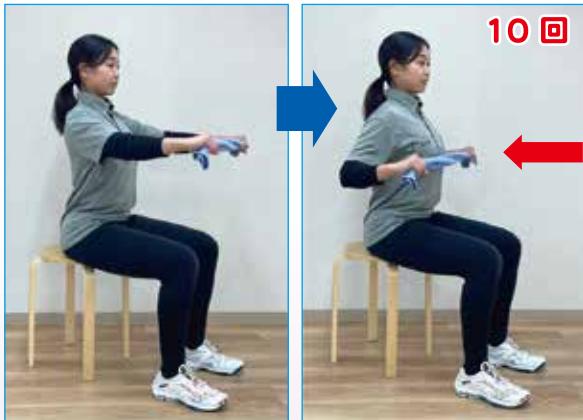


出来るだけ頭より
後方でストレッチング

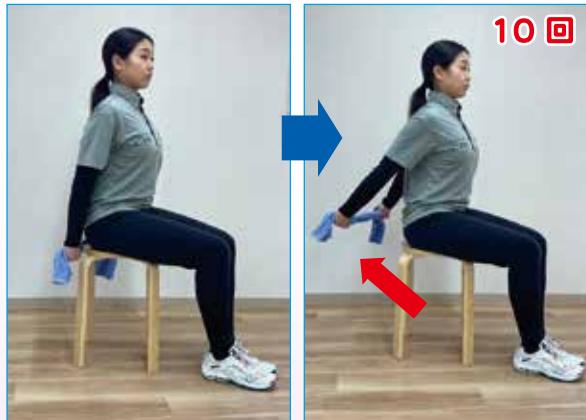


頭の上から首につけ根へ引き下げる
背中が丸くならないように注意する

③ 胸に引き寄せる ④ 後ろへあげる



胸の前からみぞおちへ引き寄せる
肩がすくまないように注意する



タオルを少し短めに持ち、肘を伸ばしたまま出来るだけ後方へあげる

耳鼻咽喉科診察室より

第16回

梅雨の時期は、ダニにご注意！ ～通年性アレルギー性鼻炎～



通年性アレルギー性鼻炎とは、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状が、季節に関係なくあらわれる疾患です。主な原因として、**ハウスダスト(ほこり)、ダニ、真菌(カビ)、昆虫、ペットの毛**などが知られています。

最も多い原因是**ハウスダストやダニ**ですが、ダニアレルギーの発生には季節のピークがあり、**ダニが爆発的に増える梅雨時の6月・7月とダニの死骸が多くなる9月・10月**がハイシーズンです。

では、防ダニ対策として何ができるでしょうか。

自宅で出来る対策としては、

- 1) ダニが好むハウスダストをなくす
- 2) 部屋を換気する
- 3) 布団や毛布、ぬいぐるみを丸洗いする
- 4) 寝具を防ダニ仕様にかえる
- 5) 布製の椅子などをダニが生息しにくい素材にかえる

とにかく、「**ダニを遠ざける**」ということが目的です。

治療としては、

- ①薬物療法：内服薬、点鼻薬、点眼薬など
- ②手術療法：レーザー焼灼術など
- ③舌下免疫療法



①と②は、症状を抑える対症療法ですが、③の**舌下免疫療法**は根本治療を目指す治療法です。アレルギーの原因物質（アレルゲン）を少量ずつ長期間投与し、体を慣らしてアレルギー反応を起こしにくいようにします。**現時点ではダニアレルギーを「治す」ことができる唯一の治療法です。**

当院でも、薬物療法と舌下免疫療法を行っております。ダニアレルギーに対する舌下免疫療法は、喘息の方には発作予防や症状緩和にもなるため、特におすすめです。

耳鼻咽喉科 武部真理子