

ジョイント

J O I N T

vol.49

[発行]



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

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

自分の健康は自分で作る

健 康グッズ、健康食品など世の中には「健康」と名前のついたものがたくさんあります。また、誰でも、いつまでも健康でいたいと思っているでしょう。

今回は、『健康』についての特集です。「健康な生活を維持するためのポイント」と題して開かれた健康教室の内容を中心に、皆さんと健康について考えていきたいと思えます。自分の健康は自分でつくる。皆さんも自分に合った健康な生活を考えてみてください。

健康教室

4月20日木曜日、「健康な生活を維持するためのポイント」をテーマに第123回健康教室を開催しました。



神戸大学医学部保健学科 助教授 武政誠一先生に話をさせていただきました。スライドを使っての説明や、実際にみんなで柔軟体操をしたり、ゴムチューブを使って体操をしたりと盛りだくさんの内容でした。

また、最後は、製薬会社の方による、シップの貼りかたについての話でした。

◀今回話をさせていただいた武政誠一先生

健康ってどういう状態？

1番目に、身体に痛いところがない、病気がないなど「身体的に健康な状態」。2番目に、悩みやストレスがない「精神的に健康な状態」。3番目に、町内会の集まりに参加したり、家庭で家事を受け持ったりと何か役割を持つ「社会的に健康な状態」をいいます。この3つがそろって本当の健康であるといえます。

今、あなたは健康ですか？ 痛いから、めんどうだからと身体を動かすことが少なくなって運動不足になっていませんか？ 社会との関わりを持たず家に閉じこもりがちになっていませんか？ 自分の好きな食べ物ばかり食べてバランスの悪い食事を続けていませんか？



健康づくりの3本柱

健康づくりには、栄養、運動、休養の3つが大事になります。それぞれについて説明します。

1 栄養

バランスのいい食事をとることが、健康づくりに大切です。そのためにはいろいろな食品を少しずつ食べるようにしましょう。

「3色食品群」ってご存知ですか？

3色食品群とは、食品を身体の中での働きによって3つのグループに分けたものです。赤(血や肉を作る食品)、緑(身体のバランスを保つ食品)、黄(エネルギーになる食品)の3つに分けられます。赤色の食品には、肉類、魚介類、豆腐・大豆製品、牛乳・乳製品があります。緑色の食品には、緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、海藻類、果物があります。黄色の食品には、ごはん、パン、めん、小麦粉、いも類があります。この3つのグループの食品をバランスよく食べるようにしましょう。

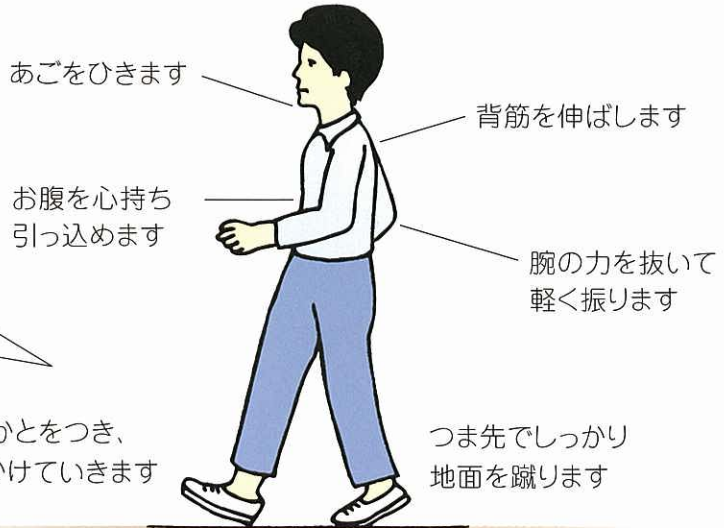
2 運動

やる事がない、やる気にならないからと言って横になる時間が多くなると、体力は低下します。体力が低下すると、次に動くときにすぐに疲れてしまいます。そして、疲れたからといってまた横になるという悪循環に陥ります。

ポイント!

悪循環を断ち切るためには、疲れていても腰掛けて休んだり、日中は横にならないこと、出来る方は少しずつ身体を動かすことが重要です。

健康づくりを目的とする運動は、ウォーキングやジョギング、水泳など運動中に呼吸をしながら行う有酸素運動が効果的です。特にウォーキングは最もライフスタイルに取り込みやすくお勧めです。



着地するときは、まずかかとをつき、次につま先へと体重をかけていきます

*ウォーキングなど運動をする前の準備運動、終わったあとの整理運動は忘れずに行いましょう。

*始める前に、健康診断を受けてウォーキングが身体に適した運動かどうか確認しましょう。

3 休養

休養には2つの要素があります。

休むことと、養うことです。「休む」とは、仕事などで疲れた身体や心の回復を図り、元の元気な状態に戻すことをいいます。「養う」とは、趣味活動をしたり、集まりに参加したりして、ゆとりある生活を送ることをいいます。

休養をとることでストレスを解消できます。方法は人によって様々です。庭の手入れをすることがストレス解消になる人もいれば、温泉に入りに行くことがストレス解消になる人もいます。自分にあった休養方法を見つけてください。

シップの貼り方について

今回は、製薬会社の方による湿布の貼り方についての実演がありました。はさみで切込みを入れて湿布がはがれにくいように工夫をする方法や、一人で湿布を貼る方法などを勉強しました。

1人で腰に湿布を貼る方法の例です。▶



隣の人と仲良く柔軟体操をしました。

健康教室の様子



ゴムチューブを使っでの運動の説明です。



皆さん真剣です…。

参加された方の感想

「今後、出来るだけ体を動かそうと思う。」
「教えてもらった体操を家でもやってみようと思う。」
「シップの貼り方がわかった」と大好評でした。

次回の健康教室は…

6月27日火曜日13時30分～15時に開催します。
テーマは、「高齢者等にやさしい住宅」です。
株式会社浜田建築設計事務所 代表取締役 浜田義夫氏に話をさせていただきます。どなたでも参加できますので、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。



当院での行事

入院患者さんのお花見

平成18年4月7日、入院患者さんのお花見を行いました。4月に入っても寒い日が続いてましたが、当日はいい天気となり、ぽかぽか陽気の中桜の下でみんなでお弁当を食べました。皆さん楽しそうでした。



参加した人全員で、はい、チーズ!



きれいなお辞儀の仕方を練習しています。

接遇マナー研修会

平成18年4月19日、接遇マナー研修会を行いました。正しい言葉使いやきれいなあいさつの仕方、電話での話し方などを復習しました。皆様と気持ちよくお話が出来るよう心掛けていきたいと思ひます。

おしらせ

今回健康教室の中で紹介したチューブ体操は、午前中に第1リハビリ室で行っています。その他にもダンベルを使って体操するダンベル体操や、足の力を鍛えたり、バランス練習を含んだ転倒予防体操なども行っています。時間のある方はぜひご参加ください。

体操の時間

9:30	座って楽々体操	10:20	肩の体操
9:40	腰の体操	10:30	ダンベル体操
9:50	膝の体操	10:40	リズム体操
10:00	首の体操	10:50	転倒予防体操
10:10	チューブ体操	11:00	首の体操



診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>