



三宅整形外科医院 情報誌

# GAIT

【ゲイト】

6・7

月号(vol.55)

june/july

2023



vol.55 テーマ

## 「運動習慣獲得のポイント」

・姿勢の種類や特徴、維持改善する運動をご紹介します

予告

6/7水

『患者さんとの集い』

開催決定!!

※詳しくは職員までお声掛けください



# 運動習慣

安静は麻薬！悪循環から抜け出しましょう！

# 獲得のポイント

はじめに…安静は麻薬という言葉聞いたことがありますか？

慢性疾患(変形性関節症など)は痛みがあるからといって安静にしていると関節は硬くなり、筋力低下が起き転倒リスクが高くなります。さらに骨粗鬆症が進み骨折リスクが上がります。最終的には寝たきりになる可能性があります。これらの悪循環から抜け出すには運動習慣の獲得が重要です。

習慣を得るには

## 01. 症状・病態を理解する。

(疾患によっては運動する時期や痛みを誘発する動作があります)

## 02. 目標を決める

## 03. 継続が大事。自分のペースで無理なく続ける。

そしてその日の成果をカレンダーやメモ帳などにチェックをしていくと(歩いた時間や歩数など)ご自身の身体の変化や目標の達成が確認できます。

※①の症状・病態を理解は疾患のことは医師の方へ、運動内容については理学療法士にお聞きください。

## ✓ 姿勢の種類

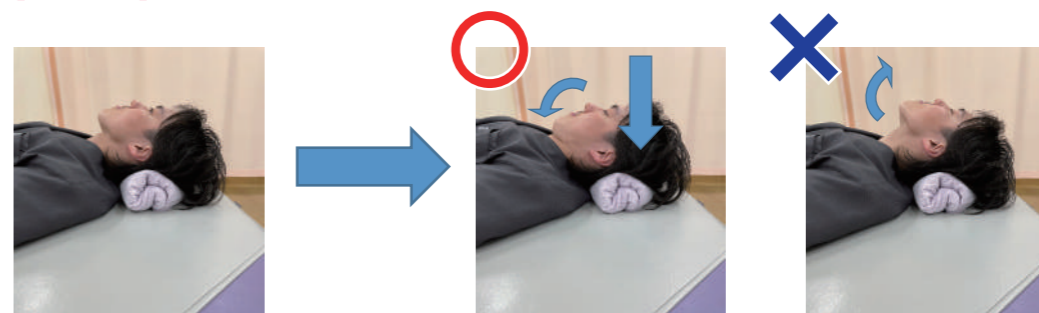
運動習慣の獲得は健康寿命を延ばすためにとても重要なことです。このことを頭に入れて頂いて、次に姿勢について触れていきます。はじめに皆さんは普段どのような姿勢をしていますか？姿勢といっても、いろいろな種類があり、それぞれに特徴があります。今回のGAITでは姿勢の種類・特徴とそれを維持・改善する運動をご紹介します。



## 01 頸部の運動

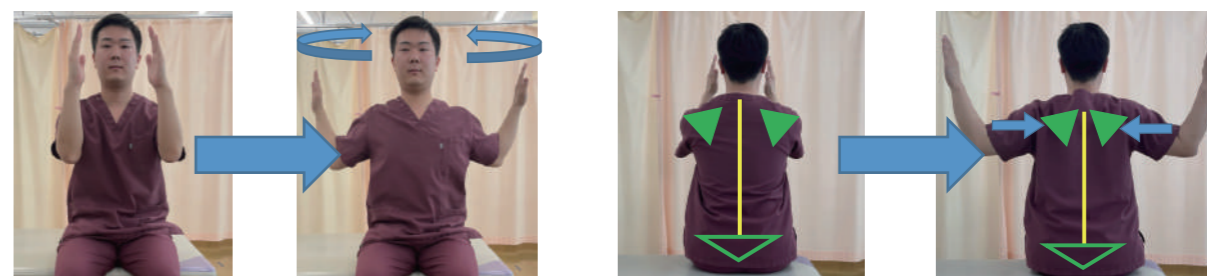
- 仰向けで丸めたタオルを頭の後ろに入れます。タオルを押しつぶすように力を入れます。
- 5秒間キープを10回×3セット
- 頸部の筋力が鍛えられるため、姿勢が崩れて首が前に出てしまうことを防ぎます。

【ポイント】 顎を引き、首が反らないように注意する



## 02 肩甲骨周囲の運動

- 座った状態で肩・肘を曲げ、肩甲骨を背骨にくっつける様に引き寄せます。
  - 5秒間キープを10回×3セット
  - 肩甲骨周囲の筋力が鍛えられ、背中が丸くなるのを防ぎます。
- 【ポイント】 背筋を伸ばして、肩甲骨から動かすように注意する。

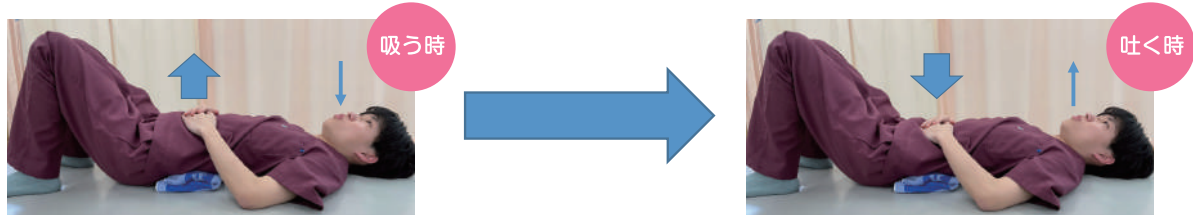


# 03 腹部の運動



- 仰向けで腰にタオルを入れて少し腰をそらせます。  
深呼吸をして口をすぼめて息を吐き、腹部を引っ込ませます。
- 息を吐き切るまでを10回×3セット
- 腹部の深部の筋(インナーマッスル)が鍛えられ脊柱を支えてくれるため、背筋をまっすぐに保ちます。

【ポイント】 腹式呼吸を意識して腰をベッドに押し付けるようにする。



◆次号のGaitでは骨粗鬆症や骨密度の測定についてご紹介いたします

## 有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！

- 薬剤師の訪問薬剤指導
- 病院・診療所との連携
- 多職種との連携

### 北安東店

TEL: 054-207-7322 (24時間) [月～金] 9:00～18:00  
[土] 9:00～17:00  
FAX: 054-207-7323 [休業日] 水曜・日曜・祝日/年末年始

### 唐瀬店

TEL: 054-249-0866 (24時間) [月～金] 8:30～19:00  
[土] 8:30～17:00  
FAX: 054-249-0867 [休業日] 日曜・祝日/年末年始

### 本通店

TEL: 054-205-1951 (24時間)  
FAX: 054-205-1956

### 西脇店

TEL: 054-282-5636 (24時間)  
FAX: 054-282-5696

ヤクルト史上最高菌数・最高密度

人も地球も健康に  
Yakult

## Yakult 1000

乳酸菌 シロタ株 1000 億個

「Yakult1000」の継続飲用により

- 1 ストレスをやわらげます
- 2 睡眠の質を高めます
- 3 乳酸菌シロタ株が腸内環境を改善します



中央静岡ヤクルト販売株式会社

〒420-0913 静岡市葵区瀬名川 3-3-43

お気軽にお問合せください

0120-86-8960

受付時間 / 8:30 ~ 16:45 (日祝・年末年始を除く)

## ものづくりの力を あなたの方へ

不自由を、自由に快適に動ける毎日に変えていきたい、それが私たちの仕事です。



（社）日本福祉協会登録・中部150号 義肢・杖具・インソール・福祉用具 製造販売  
ピーオーワークスアシスト株式会社

〒481-0041 愛知県北名古屋市九坪菰口117番地 URL: https://poworks-assist.com  
営業時間【月～金】 9:00～17:30 TEL: 0568-68-6365/Fax: 0568-68-6366

海苔の原葉を  
栄養そのまま焼き上げ 線火焼

創業明治十年

海苔のかたやま 静岡市葵区流通センター5番2号  
www.yamakata.jp TEL (054) 263-2424代

Gait

月刊【ゲイト】発行／編集 三宅整形外科医院  
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL 054-245-5544  
三宅整形外科ホームページも是非ご覧ください。



三宅整形外科医院

http://miyake72.booo.jp/

写真提供: 三宅亮輔 文責: 三宅史子