

は～とねっと

札幌白石記念病院と患者さん＆地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

運動の秋



適切で安全な治療に貢献します

2階病棟のお仕事

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

ワンリハビリ
ポイント

「適度な運動」って
どれくらい？



「適度な運動」ってどれくらい？

脳 梗塞や心筋梗塞、その他生活習慣病にならないための予防として「適度な運動を行って下さい」とよく言われますが、「適度な運動」ってどのくらいの運動かご存知でしょうか？



運動には心臓に負担のかからない

「有酸素運動」と心臓に負担のかかる「無酸素運動」があります。有酸素運動はウォーキングなどの軽い負荷の運動、無酸素運動は筋力トレーニングなどの負荷の重たい運動となります。

脳梗塞や心筋梗塞、生活習慣病の予防には「有酸素運動」が重要です。毎日の30分のウォーキングを行うことで、「病気になる確率が少なくなり寿命が長くなること」、「将来的な医療費の負担が軽くなること」、「精神的なストレスが緩和されること」がわかっています。歩く速さは「少し早歩き」で行い「ちょうど良い疲労感を感じる程度」「じんわり汗をかく程度」と推奨されています。ぜひ毎日のウォーキングを行い、病気の予防を図っていきましょう。

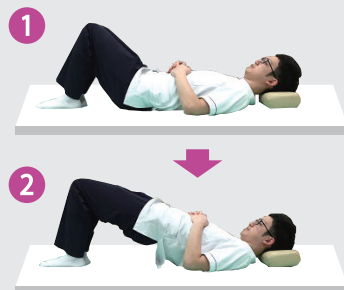
また負荷の弱い筋力トレーニングも在宅での運動にはお勧めです。足腰の筋肉を鍛えることで要介護状態になる事を予防できます。当院でも入院・外来リハビリの患者様に対し、自宅での自主トレーニングを指導用紙と一緒にお伝えしています。

興味のある方はスタッフまでお声かけください。

〔筋力トレーニング〕

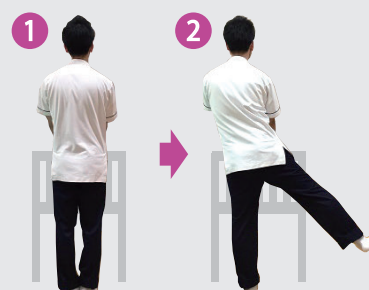
回数：10回を2～3セット目安にします。無理をせず、休息を取りながら行って下さい。また食事もしっかり3食摂りましょう。筋肉を付けるためには栄養が不可欠です。

お尻上げ運動



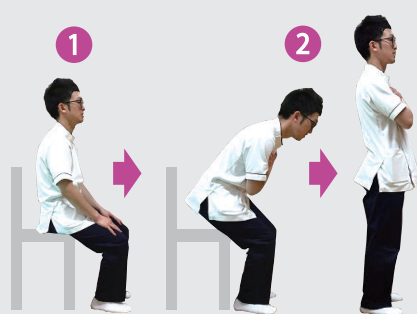
- ① あお向けに寝て、両膝を曲げます。手はお腹の上ののせます。
- ② お尻を上げます。体重がかたよらないように注意します。

開脚運動



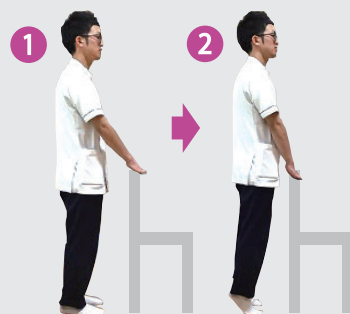
- ① 椅子につかまり、立ちます。
- ② 足を大きく横に広げます。その際、体が斜めにならないように注意します。

立ち座り運動



- ① 椅子に座り、背中を伸ばします。
- ② 背中を伸ばしたまま、おじぎをします。その際、両足にしっかりと体重をかけ、立ちます。

椅子での足首運動



- ① 椅子につかまり、立ちます。
- ② つかまったまま、かかとをあげます。次につま先もあげます。交互に繰り返します。

〔ストレッチ〕

20～30秒程度かけて伸ばしていきます。筋力トレーニングでも同様に呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。また過度な痛みがでない範囲で行うよう心がけましょう。

お尻周りのストレッチ



- ① 左足を伸ばして右膝を抱えます。
- ② お尻の筋肉(大殿筋)が伸びているのを感じて下さい。

太もも裏のストレッチ



- ① 左膝を曲げて、右足を伸ばします。
- ② 体を前に倒していきます。
- ③ 太もも裏の筋肉(ハムストリングス)が伸びているのを感じて下さい。

肩甲骨周囲のストレッチ



- ① 座った状態で右手を前に持っていき、左手で押さえます。
- ② 体は正面に向けたまま、左手で右手を引き寄せます。

横腹のストレッチ



- ① 左手で反対側の耳を触る様に、脇腹を伸ばします。
- ② 右手は腰を抑え、浮かないようにします。

「運動の秋」

みなさんは運動していますか？
なぜ「運動の秋」と言われるかご存知ですか？
当院で行っている筋力トレーニング、ストレッチを、注意点も交え紹介していきます。



冬期前の運動は重要！

冬期は体温を保つため体脂肪を蓄積しやすい特徴があります。肥満に繋がることや(食欲の秋とも呼ばれ、より危険)、北国では外出機会が減少し、筋肉量が低下しやすいため運動は重要となります。

札幌白石記念病院 スタッフボイス

ひとこと



臨床工学技士
ふじさわ のりふみ
藤澤 典史

臨床工学技士は医療現場で使われる様々な医療機器に習熟し、その保守点検や操作を行う専門医療職です。加えて当院では、高気圧酸素治療や脳血管内治療、心臓カテーテル治療の介助など多岐にわたり治療のお手伝いをしています。

脳神経外科急性期の看護スタッフは、そんな患者さんの思いをくみ取り、何を必要としているのかを考えながら看護することが大切であると考えます。急性期病棟は出入りが多く、検査や手術でバタバタと忙しい印象がありますが、忙しい中でも「思いやり」を持って患者さんと接することで、少しでも患者さんが不安なく入院生活を送ることができるよう心がけています。

また入院直後からリハビリテーションを行います。専門のリハビリスタッフが行うリハビリテーションに加え、食べる・飲む・話す・歩く・トイレへ行くなど、日常生活の動き全てがリハビリテーションとなります。看護スタッフは急性期の不安定な状態を観察しつつ、患者さんが少しでも元の日常生活を取り戻すために、どの程度手伝い、どの程度は自力でやってもらうのが良いのか、常に考えながら介助を行っています。

脳卒中には、脳の血管が詰まって起こる脳梗塞、脳の血管が破けて起こる脳出血・くも膜下出血があります。脳卒中は急に発症するため、患者さん本人はもちろん、家族の方も急に病気を受け入れなければなりません。特に手足の麻痺やことばの障害を発症した場合、つい昨日まで普通にできていたことが急にできなくなるため、その現実を受け入れることは簡単ではありません。そのような状況の中、入院してすぐに点滴などの治療が始まり、また治療と並んでリハビリテーションも始まります。とても忙しい中で病気を受け入れていくことになります。



2階病棟は脳神経外科の急性期病棟です。緊急入院の場合は全て2階病棟へ入院となるため、24時間365日入院を受けられます。その中でも脳卒中の患者さんはSCU(脳卒中ケアユニット)に入院となります。SCUは、脳卒中急性期の患者さんの適切な治療とリハビリテーションを計画的に行う、脳卒中専用の治療病棟となります。

2階病棟のお仕事

思いやりを持って患者さんに接します

北海道胆振東部地震 被災された皆様へ

この度の北海道胆振東部地震により被災された皆様、
ならびにそのご家族の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

社会医療法人 医翔会 札幌白石記念病院

🕒 外来医予定表 [2018年10月1日(月)より]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	野中	大坊	本田	高橋	大坊	当番医
		岡*	米増	野村	佐々木*	恩田	
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	
		岡*	米増	恩田	佐々木*	本田	
		橋本 (13:30-15:00)	齊藤 (1・3・5週)		中川 (1・3週)	橋本 (13:30-15:00)	
循環器内科	午前	宮田	藤井 宮本(不整脈外来)	大村	藤井 宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリ テーション科	午前		橋本(9:00～10:00) (第3火曜休診)				
	午後	橋本			橋本	橋本	

診療・受付時間

平 日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

※ご予約の受付はお電話でも可能です。

※都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎ 011-863-5151 (代表) FAX: 011-863-5161

