

黒木病院だより

しろやま

S H I R O Y A M A

VOL.51

contents



- 表紙 ①
- 運動特化型デイサービス ②
- リハビリテーション科だより ③
- 栄養科トピックス ④
- 検査のお話 ⑤
- 外来診察のお知らせ ⑥



「南北浦海岸」

黒木病院の理念

質の高い医療と専門的な知識にもとづいて、地域の皆さまの健康づくりに努め、優しさと温かみのある病院をめざし、地域社会へ貢献します。

運動特化型デイサービス 「元気フィットネス」元気に運営中!



営業時間 月曜日 木曜日
(祝日、年末年始は休み。)
9:00 - 13:00

定員 20名

利用者様の具体的な運動内容 (80代男性)
利用時間 3 時間

エアロバイク	10分	1回
ニューステップ	20	1回
クランチ	19kg	20回 × 2セット
シーテッドローイング	11kg	15回 × 2セット
ショルダープレス	5kg	10回 × 2セット
フライ	5kg	10回 × 2セット
レッグプレス	27kg	20回 × 2セット
レッグエクステンション	6kg	15回 × 2セット
レッグレイズ	4kg	20回 × 2セット
ラクシア		10分
フットマッサージ		10分
集団訓練		30分

利用者様の具体的な運動内容 (80代女性)
利用時間 1.5 時間

エアロバイク	10分	
クランチ	16kg	10回 × 1回
ショルダープレス	5kg	10回 × 1回
レッグプレス	22kg	10回 × 2回
ラクシア	10分	
集団訓練	30分	

1日のスケジュール

要支援の方の例

9:30	体温・血圧測定
9:40	準備体操
9:50	エアロバイク 筋力マシン運動
10:40	ストレッチ体操
10:50	体温・血圧測定
11:00	帰宅

要介護の方の例

9:00	体温・血圧測定
9:15	準備体操
9:30	グループ運動
10:00	エアロバイク 筋力マシン運動
11:50	ストレッチ体操
12:00	体温・血圧測定
12:15	帰宅

主な器機紹介

有酸素運動マシン



エアロバイク

自転車をこぐ事によって心肺機能を高め、脂肪の燃焼に効果的です。また、下半身の筋力の強化にもつながります。



ニューステップ

座ったままの状態です歩行に近い動きができます。心肺機能を高め、脂肪の燃焼に効果的です。上半身及び下半身の筋力の強化にもつながります。

筋力トレーニングマシン



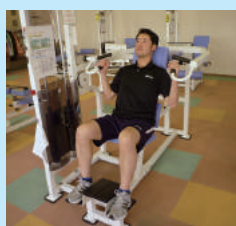
クランチ

お腹の筋肉をトレーニングします。腰痛の予防や軽減にも効果的です。



シーテッドローイング

肩や背中の筋肉をトレーニングします。肩こりの予防や軽減、姿勢の改善に効果的です。



ショルダープレス

肩の筋肉をトレーニングします。棚の上の物を取るといった、手を上に挙げる動作に効果的です。



フライ

胸の筋肉をトレーニングします。上半身の安定や、姿勢の改善に効果的です。

お問い合わせ

電話：0982-42-3843 担当：松本・永満

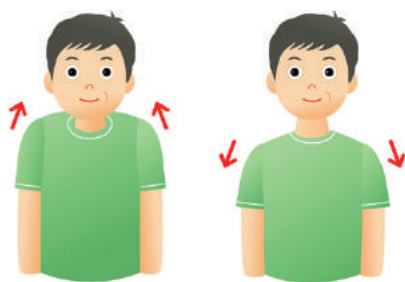
今回は、多くの人が経験したことのある、『肩こり』について少しお話します。

『肩こり』とは、首すじから肩または背中にかけて張った・凝った・痛いなどの感じがし、頭痛や吐き気を伴うこともあります。原因として、首や背中が緊張するような姿勢での作業、姿勢の良くない人、運動不足、精神的なストレス、連続して長時間同じ姿勢をとることなどが挙げられます。そうすると、筋肉が疲れて硬くなり、血管が圧迫され血液が上手く流れなくなります。血行不良が起これば、栄養成分が筋肉に行き渡らなくなり、痛みを感じる物質が発生します。

肩こりの予防法

- ・同じ姿勢を長く続けない
- ・蒸しタオルや入浴などで身体を温めて筋肉の血行を良くする
- ・適度な運動や体操をする など

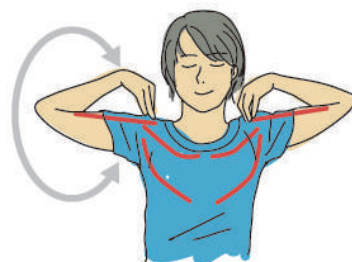
肩の筋肉をほぐす体操



肩をすくめる運動です。
両腕の力を抜き、両肩を天井に向け引き上げます。
下ろす時は、ゆっくり下ろしていきます。



肩甲骨を寄せる運動です。
肘を横に張り、その状態でゆっくりと肘を後ろに引きます。この時、肘を引く事よりも、肩甲骨を寄せる事を意識して行います。



肩回しの運動です。
腕を振って回すのではなく、肩で回すことを意識して行います。前回し・後ろ回しの両方行います。

栄養科トピックス

第33回

家庭ではじめる薬膳料理

薬膳とは、中医学理論に基づいて調理された料理で、病気の予防や回復、保健を目的にした食事のことです。病気を予防する為に生薬だけでなく、穀物や野菜・肉や魚など、普段食べている食材を使って毎日の食事に取り入れた食生活を実践しましょう。

★薬膳の基本は、食べ物がもつ「性質」と「味」を知ること

薬膳では食べ物にも薬と同じ効能や作用があり、それがからだにどのように影響を与えるかに注目します。食べた後に体内でどのような作用をするかという性質を「熱・温・平・涼・寒」の五性で表し、食物の味も「酸・苦・甘・辛・鹹」の五味に分類することができます。

★内臓と五味の密接な関係

五臓六腑とは東洋医学からでた言葉。

五臓とは「肝、心、脾、肺、腎」のことで、六腑とは「胆、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦」のことです。腑はそれぞれの臓の働きを助け、からだの生理機能を維持しています。また五味が五臓を補うと考えます。「酸は肝・胆に入り、苦は心・小腸に入り、甘は脾・胃に入り、辛は肺・大腸に入り、鹹は腎・膀胱に入る」というようにそれぞれの内臓と密接な関係をもっており、欠けたり、過食したりすると、からだに影響がでます。



★五性五味の調和が大切

バランスよく食べるということは、五性・五味の食べ物をまんべんなく摂ること。

		五 味				
		酸 味	苦 味	甘 味	辛 味	鹹 味
五 性	熱 性 温 性	梅干し 酢 りんご	ふき かぶ 紅茶	うどん もち まぐろ かぼちゃ	唐辛子 生姜 こしょう 玉ネギ	めざし 栗
	平 性	ヨーグルト	ぎんなん 春菊	米 大豆 ごま	里芋 ねぎ	しじみ ほたて わかめ
	寒 性 涼 性	ゆず レモン みかん	緑茶 ビール コーヒー セロリ ほうれん草	なす きゅうり トマト チーズ	ずいき	塩 あさり のり ひじき



◆食べ物の五性

- ・熱性・温性・・・からだを温め、興奮作用がある。貧血や冷え症によい性質。温性は熱性よりおだやかな作用。
- ・寒性・涼性・・・からだを冷やし、消炎・鎮静の作用がある。涼性は寒性よりおだやかな作用。
- ・平 性・・・熱性、寒性のどちらにも属さない。滋養強壮作用がある。

◆食べ物の五味

- ・酸 味・・・酸っぱい味。出すぎるものを引き締める作用があり、寝汗、下痢、多尿などに有効。脂肪を中和する働きもある。肝、胆、目によく働く。
- ・苦 味・・・苦い味。からだの炎症を静めて、体内の余分なものを排除する作用がある。心臓、小腸によく働く。
- ・甘 味・・・熱性、酸性のどちらにも属さない。滋養強壮作用がある。
- ・辛 味・・・辛い味。からだを温め血液の循環をよくし発散作用がある。肺や大腸に働き、風邪、気管支炎に効く。
- ・鹹味 (かんみ)・・・塩辛い味。しこりをやわらげる作用がある。リンパ節のはれや便秘などに有効。腎、膀胱、耳、骨に働く。

宮崎県栄養士会より

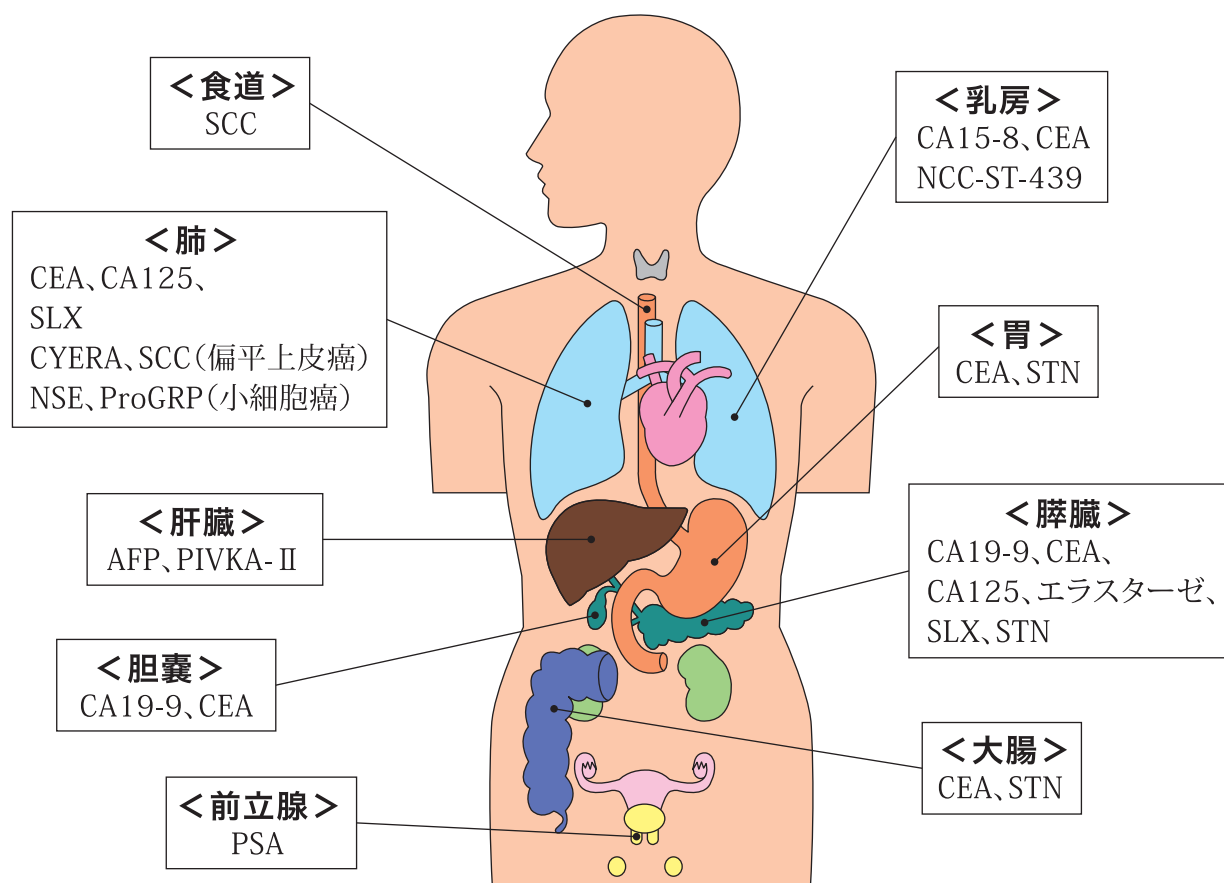
生化学検査シリーズ ③

* 腫瘍マーカーとは？ *

がんの存在によって血液中に増加する物質で、採血で簡単に調べることができます。
一般的には…

- ① 腫瘍が悪性か良性かを診断する際に補助的に利用します
- ② がんの再発時に増加することがあるため、再発の発見に利用します
- ③ 抗がん剤治療や放射線治療の効果を調べるために補助的に利用します

各臓器によって上昇する腫瘍マーカーが異なります。



注意!!

腫瘍マーカーは急性・慢性炎症や良性疾患等でも上昇することもあります。
多くの腫瘍マーカーはがんの早期発見のためには確立していません。
腫瘍マーカーのみでがんの診断はできませんので、画像検査や病理検査等での確認が必要です。

外来診察日のお知らせ

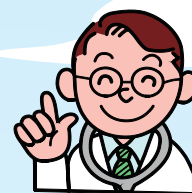
診療時間 午前 9:00 ~ 12:30 (受付 11:30 迄)

	月	火	水	木	金	土
午前	理事長	理事長	理事長	理事長	理事長	理事長 (第1.4.5)
	鈴木 緩和(11:00~)	鈴木 緩和(11:00~)	鈴木 緩和(11:00~)			力武(第2.3.4) 鈴木(第1.3)
	力武	加藤	加藤	鈴木 緩和(11:00~)	力武	院長 (第2.3.5)
	門脇	院長	院長	院長	鈴木 緩和(11:00~)	谷口・奥田(肝臓) (第2.4のみ)
午後	休診	休診	休診	休診	牧野 緩和(16:00~)	休診
	牧野 緩和(16:00~)				谷口(肝臓) (第2のみ)	

※第2金曜午後と第2・4土曜日のみ肝臓外来有り(予約制)
谷口医師または奥田医師

※緩和ケアへの入院相談は、予約制となっております

月曜日から金曜日 11:00~鈴木医師
月曜日・金曜日 16:00~理事長



処方箋の使用期限

処方箋の使用期間は、交付日を含め4日以内(休日や祝日は含む)です。

期限を過ぎた場合、原則 調剤薬局で受付(調剤)することが出来ません。医療機関を再度受診し、新たに交付された処方箋を調剤薬局へ提出することになります。病院では負担金も生じますのでご注意ください。

※尚、長期旅行等の特殊な事情があり、医師が処方箋に別途使用期間を記載した場合には、その日まで有効となります。



財団法人 日本医療機能評価機構 認定病院

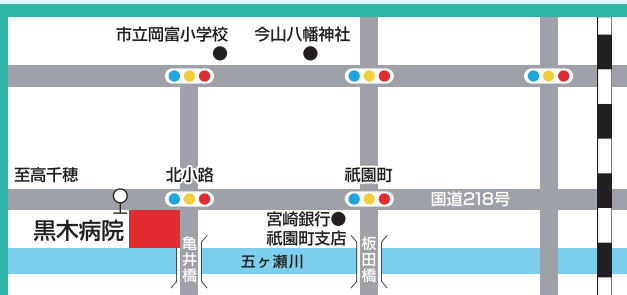
内科・外科・消化器外科・肛門外科・放射線科・循環器内科

特定医療法人 健寿会

救急指定

KUROKI 黒木病院

〒882-0041 宮崎県延岡市北小路14番地1
TEL (0982) 21-6381 FAX (0982) 33-8380
ホームページ <http://www.kuroki-h.or.jp>



■ 診察時間 / 午前9:00~12:30 (受付11:30迄)
(※急患・紹介は、この限りではございません。)

■ 休 診 日 / 日・祝祭日