



院 是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2015年9月

第130号

家庭の医学 貯筋のすすめ

7月24日(金)当院にて、メディカルフィットネスさくらの健康運動指導士による健康教室が行われました。テーマは、「貯筋のススメ 筋肉をつけていつまでも元気に!」です。
加齢とともに衰えやすい筋肉の種類や部位、効果的な筋力トレーニングの方法など健康教室の内容について紹介します。

加齢と筋肉量の関係

筋肉量は20歳くらいでピークを迎え、その後は加齢に伴い徐々に落ちていきます。50歳を超えると以前よりも急激に筋肉量はダウンします。普通の生活を送っていても1年に1%の割合で筋肉量は落ちてしまいます。
特に下半身の筋肉の減少が著しく、下肢の筋肉が衰える

衰えやすい筋肉の種類

筋肉は筋線維と呼ばれる細長い細胞が集まった束(筋束)で構成されています。
筋線維は大きく遅筋と速筋

と転倒のリスクが高まり、骨折や寝たきりになる恐れがあります。普段から筋肉を貯筋する習慣があると、活動的に充実した生活を送ることも可能になります。

の2種類に分けられます。遅筋は、瞬発力はありませんが、持久力に富んだ筋線維です。一方、速筋は瞬間的に大きな力を発揮する筋肉です。加齢により衰えやすい筋肉は速筋です。したがって、速筋を重点的に鍛えていく必要があります。普通に歩くだけでは速筋は使われません。ではどのようなトレーニングを行えばよいのでしょうか。

速筋を鍛える安全で効果的なトレーニング

速筋を鍛えるためには、短距離を全力疾走で走ったりするのが有効なトレーニングですが、時間や場所を考えると効率的ではありません。意外に思われるかもしれませんが、ゆっくりとした筋力トレーニング(スロートレーニング)でも速筋をしっかり鍛えることが可能です。

また、負荷が軽くてすむので、筋肉自体や腱、靭帯を痛める心配も少なく、自宅で器具を使わずにできるという利点もあります。



次のページでスロートレーニングを紹介いたします。

市民健康教室のお知らせ

日 時 9月24日(木) 15:00 ~ 16:00
テーマ ひぐち先生の心の健康講座
講師 総合南東北病院 総合診療科 医師 樋口 健弥
場所 南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室

※ 9月17日の予定でしたが都合により日程が変更となりました。お間違いのないようご注意ください。

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ スロートレーニングについて
- 3 ページ 病院夏まつり
- 4 ページ さくらのレッスンスケジュール
メディアカルフィットネスさくら通信
外来診察担当医表

スロートレーニングについて

スロートレーニングのメカニズム

ゆっくりとした動きで筋肉が力を出し続ける→筋肉の血流が制限され酸欠状態に→乳酸等が蓄積して筋肉内が化学的に過酷に→成長ホルモンの分泌促進→筋肥大

スロートレーニングは年齢に関係なく安全で効果的な筋トレを行うことができます。体脂肪が多く体重を減らしたい方にもおすすめです。身体の大きな筋群（太もも、お尻、お腹、背中、胸）を重点的に鍛えていくと代謝もアップし、痩せやすい身体作りができます。

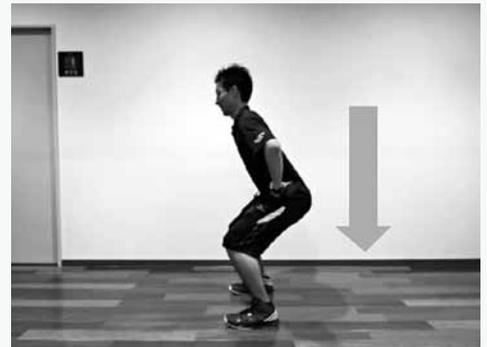
今回は太もも、おしりと胸の筋力トレーニングを紹介します。

下半身のトレーニング

・スクワット

(15回×2～3セット)

お尻突き出すようにして膝を前に出しすぎたり、内側に向いたりしないこと。3秒で重心を低くして、そのまま2秒キープして3秒でもとの姿勢に戻ります。



・フロントランジ

(15回2～3セット)

片足を前に出し、まっすぐ腰を落とす。つま先よりも膝が前に出ないようにする。3秒で重心を低くして、そのまま2秒キープして3秒でもとの姿勢に戻ります。



上半身のトレーニング

・プッシュアップ

(15回×2～3セット)

両手は胸の横の延長線上に。頭から膝で真っすぐ一直線のまま上体を上げること。膝を伸ばすと強度が上がる。3秒で重心を低くして、そのまま2秒キープして3秒でもとの姿勢に戻ります。



運動は空腹で行うことは避けましょう。

運動前に消化の良い食べ物（バナナ、おにぎりなど）を食べることで筋肉の分解を防ぎます。運動後は速やかに栄養バランスのとれた食事の摂取を心がけましょう！運動後であれば適量摂取した糖質は脂肪にならず、筋肉の栄養となります。

EVENT

イベントニュース

一病院夏まつり

8月29日(土)に夏祭りが開催されました。今年で11回目のを迎える当院の夏の風物詩となっております。

今年はいにくの雨となり屋内での開催となりましたが、患者さん・利用者さんをはじめ、ご家族の皆様、地域の皆様にもお越し頂き、例年以上の盛り上がりとなりました。



焼きそばや焼き鳥、フランクフルトなどの恒例の屋台のほか、今年は飛行機とばしや老健の利用者さん手作りの水族館などアトラクションも趣向を凝らしました。バザーでは春日のクラフトサークルの作品販売もあり、ご家族や地域の皆様を中心に賑わいをみせていました。

出し物は職員による「よさこい」に加え、今年から余興

としてフラダンスを実施しました。普段とは違う職員の姿を患者さん・利用者さんに楽しんで頂けたと思います。また、今年開設した「メディカルフィットネスさくら」では来場者に向けた無料体験が行われました。雨の中でしたが、今年もたくさんの方に会場いただきました。本当にありがとうございました。

夏まつり実行委員長
リハビリテーション科

本間 一成

メディカルフィットネスさくらの レッスンスケジュールが変更になりました

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
チェアエクササイズ 10:30~11:00	ブルーエクササイズ 10:30~10:50	チェアロ 11:00~11:30	ブルーエクササイズ 10:30~10:50	チェアエクササイズ 10:30~11:00	集団体操 10:30~11:00
ランランエアロ 11:10~11:50	猫背ピラティス 11:00~11:40	リフレッシュ 11:40~12:00	シェイプアップ 11:10~11:50	サーキット 11:00~11:50	チェアロ 11:10~11:40
ブルーエクササイズ 13:30~13:50	チェアロ 13:30~14:00	ブルーエクササイズ 13:30~13:50	チェアエクササイズ 13:30~14:00	はじめてピラティス 13:30~14:10	チェアエクササイズ 13:30~14:00
サーキット 14:00~14:40	はじめてピラティス 14:10~14:50	シェイプアップ 14:00~14:40	チェアロ 14:10~14:40	サーキット 14:20~15:00	はじめてエアロ 14:10~14:40
リフレッシュ 14:50~15:10	ステップエアロ 15:00~15:40	ボクササイズ 14:50~15:40	ランランエアロ 14:50~15:30	リフレッシュ 15:10~15:30	シェイプアップ 14:50~15:30
ジムエリア 筋力トレーニング 15:20~15:50	シェイプアップ 18:00~18:40	はじめてピラティス 18:00~18:40	シェイプアップ 18:30~19:10	はじめてエアロ 18:00~18:30	サーキット 18:30~19:10
ピラティスフリー 18:30~19:10	Heatトレーニング 19:50~20:10	ランランエアロ 18:50~19:30	ボクササイズ 19:20~20:10	ステップエアロ 18:40~19:20	ランランエアロ 19:20~20:00
ボクササイズ 19:20~20:10	サーキット 19:20~20:00	リフレッシュ 19:40~20:00		リフレッシュ 19:30~19:50	



ピラティスと姿勢と痛み

今回は、メディカルフィットネスさくらのスタジオで行われているピラティスレッスンについてです。ピラティスと聞いて、あまりピンとこない方も多いと思いますが、ピラティスを行うことで、皆さんが日頃悩むことが多い、姿勢の改善や腰痛・肩こりなどを解消することができます。

当施設で行っているピラティスは PHI Pilates といい、アメリカにある Pilates 本部から認定を受けている団体のピラティスです。

人は日常生活や仕事などで同じ動きを繰り返すうちに、自分でも知らない体の使い方（クセ）ができてきます。また、年齢を重ねるとお腹周りの筋力・股関節周りの筋力が弱くなります。これらが重なり合い、猫背や腰痛・肩こりなど体に不具合が生じてきます。このような症状は起こるべくして起こるものなのです。

そこで効果的な運動がピラティスです。

ピラティスは姿勢不良の原因となる筋アンバランスの改善、お腹周りの筋肉（俗にいう体幹筋）、股関節周りの筋肉を鍛え姿勢を改善することができます。姿勢を改善すると腰や首に余計なストレスがかからないため、腰痛や肩こりから解放されます。

スタジオの無料体験など随時行っておりますので、ぜひ、メディカルフィットネスさくらでピラティスを体験してみてください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科がしばらく休診となりました。ご了承ください。 ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711



所在地：福島県須賀川市南上町123-1

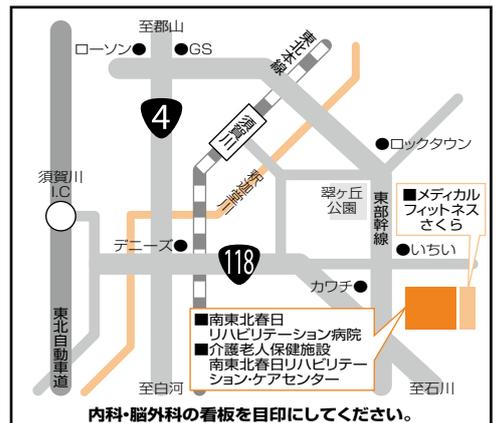
http://www.kasuga-rehabili.com

印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。