



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

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

こはるびより

発行
2016年4月

第137号

家庭の医学

体内時計と病気の関係

今回は3月に開催された樋口健弥先生（総合南東北病院 総合診療科）の市民健康講座「体内時計と病気の関係」の内容を紹介したいと思います。

朝が来ると目が覚める、夜が来ると眠くなる。これは生体リズムの基本です。

私たちの身体には体内時計が組み込まれ、地球の自転とともに私たちの身体の機能も「自転」しています。

身体働きを調節する自律神経やホルモン、そして感染や発がんを防ぐ免疫系の働きは、約24時間のテンポでリズムカルに変動しています。これを体内時計と呼びます。

また人間の身体は朝起き

て15時間経つと眠くなるようにセットされていて、朝に明るい太陽光を浴びること、その日の眠り時計のスイッチが入ります。

睡眠のリズム

一晩の間には睡眠リズムがあります。人間の場合は90分がワンセット。これを4、5回繰り返して朝の目覚めを迎えます。

つまり睡眠時間は絶対に8時間が良いというわけ

はないのです。90分の倍数の時間、つまり6時間または7時間半等の睡眠時間の方が質が良いのです。身体の調子を整え、成長や健康を維持するホルモンのリズムも睡眠リズムと調和しています。

体内時計や

生活リズムが乱れると…

睡眠障害・肥満・糖尿病・がん・循環器疾患・気分障害・認知症・生殖機能低下・老化を誘発してしまいます。

体内時計と生体リズムをリセットするには？

光や食事のタイミングが、体内時計に働きかける一番の要因となります。

体内時計の調節の基本は「朝



日と朝食が体内時計を朝方へ、夜間の光と夜食が体内時計を夜型へ」という考え方です。朝に浴びる太陽光が、夜型にずれた体内時計を朝方に戻すための最も重要な調節因子です。

カーテンを開けて寝ると、まぶたを通過した朝日が体内時計の調整を助けてくれます。自然な目覚めにも効率的なので、生活リズムの改善にも役立ちます。また朝食を摂ることで胃や腸・肝臓が働き始め、空腹のストレスからくるホルモンの乱れを防ぐことができます。

起床後1時間以内に朝食を摂ると、私たちの体内に組み込まれている時計がうまくリセットされ、そうなれば生活リズムの改善、さまざまな病気を予防することができるようになります。

今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
- 2 ページ イベントニュース
- 3 ページ 通所リハビリテーションのご紹介
メディアカルフィットネスセンター通信
- 4 ページ 外来診察担当医表

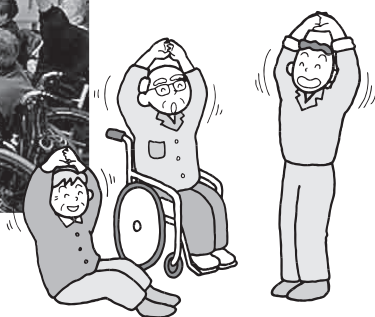
EVENT

イベントニュース

老健施設で音楽療法



3月18日老健施設で音楽療法が行われました。
講師は音楽療法士の栗山伸子さん。栗山さんはボランティアで来てくださり、約1時間の楽しい音楽の時間を提供していただきました。
最初は歌いながら手や足を動かすことで利用者さんも緊張が解け、数曲歌ううちに声が出るようになっていました。懐かしの歌で、「高校三年生」「りんごの唄」のメロディーが流れると、利用者さんは嬉しそうに歌っていました。



歌うことでストレスの発散になり、いつもの生活に彩りを感じてもらうことができました。
今回は初めてでしたが、利用者さんからもとても好評だったので、今後もそのようなボランティアを企画していきたいです。

皮膚科・形成外科よりお知らせ

当院では毎週水曜日の午後（13：30～16：00）、皮膚科・形成外科の診療を行っております。

皮膚科一般の診療に加え、形成外科（外傷、巻き爪、陥入爪、褥瘡、眼瞼下垂など）・美容外科（二重瞼、脱毛、シミ・シワ取り、お肌のトータルメンテナンスなど）を診療します。皮膚にお悩みをお持ちの方は一度ご相談ください。

また現在、シミ取り・脱毛の半額キャンペーンを実施しております。4月27日までとなっておりますので、この機会にぜひご利用ください。

●シミ取り

通常価格 10,800 円→半額の 5,400 円（税込）（顔全体）

●光脱毛

通常価格 10,800 円→半額の 5,400 円（税込）

●ヒゲ脱毛

通常価格 5,400 円→2,160 円 OFF の 3,240 円（税込）

※診察料が別途かかります。

※なお効果は人によって差がありますので、医師とご相談ください。



市民健康教室予定表（平成28年度）

4月14日(木)	熱中症対策
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
5月12日(木)	肥満の予防と上手なやせ方
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
6月16日(木)	ポジティブ睡眠
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
7月22日(金)	骨盤底筋と下腹部筋
14:00~15:00	健康運動指導士 佐藤 香
9月8日(木)	乾燥肌の予防
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
11月18日(金)	健診結果からみる食生活
14:00~15:00	管理栄養士 有我 三千代
12月8日(木)	腸内細菌叢と病気の関係
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
1月20日(金)	転倒予防教室
14:00~15:00	中村 淳
3月16日(木)	痛風と尿酸
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。
- テーマや開催日は都合により変更する場合があります。

お問い合わせ 南東北春日リハビリテーション病院 ☎ 0248-63-7299

リハビリコーナー

「姿勢の崩れを予防するためにストレッチをしよう」

腰や肩・首などがよく凝っている、張っていて痛い、という訴えがある人は昔から多く見られます。理由としては運動不足や仕事によるもの等が挙げられますが、普段の姿勢からくるものが主な原因としてあります。例えば座った姿勢が猫背になってしまう人は、腰や首に負担が掛かってしまい、首・肩・腰にコリや痛みが生じやすくなります。そしてその姿勢が定着してしまうと負担の大きい箇所、逆に負担が小さく力をあまり使わない箇所が生まれてしまい、さらなる姿勢の崩れや痛みの生じてしまう所が増えてしまいます。

姿勢を崩れないように保つ、もしくは改善するには、皆さんもよく聞かれるインナーマッスルを鍛える事の他に、負担に優劣が出来ないように身体の筋肉を柔らかくするストレッチ（柔軟体操など）を定期的に行う事が大事です。運動前に怪我をしないようにするためにもよく行いますが、普段の姿勢を保つためにも筋肉の柔らかさはとても大切なものになっています。初めから全身まで行わなくても、自分が身体を伸ばして痛く感じる所から始めてみましょう。

特に身体の硬い人は筋肉の負担のバランスが崩れやすいので、運動していなくても1日一回、お風呂あがりなど筋肉が柔らかくなっている時に行えれば変化を感じられると思います。柔軟体操は少しずつでも継続して行う事が重要なので、短い時間でも試してはいかがでしょうか？



スタジオレッスン紹介「チェアエクササイズ」について

チェアエクササイズとは、椅子に座った誰もが出来るエクササイズです。「運動強度」を選択でき、運動初心者や中高年に適した、科学的根拠に基づいた運動導入プログラムです。

チェアエクササイズは場所を選ばず、いつでも誰でも実施可能なエクササイズで「おみやげエクササイズ」でもあります。ご自宅でも気軽にできますので、ご家族といかがでしょうか。膝や腰にも優しく誰でも安全で楽しく行えます。

また、当スタジオには「チェアロ」というものもございます。椅子を使用することは同じですが、チェアロはエアロビクスのステップを取り入れたもので、チェアエクササイズとはラジオ体操の動作を取り入れた、日常で必要な動作をトレーニングできるエクササイズです。

ラジオ体操を取り入れていることもあり、腕を大きく動かしたりするので肩こりにも大変良いです。体験や見学は随時受け付けておりますので、ぜひお気軽にいらしてください。

スタッフ一同お待ちしております。

4月は「春の新生活応援キャンペーン」を実施しております。

入会金無料などの特典があります。お気軽にお問い合わせください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表 整形外科は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 消化器科/循環器科/呼吸器科	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

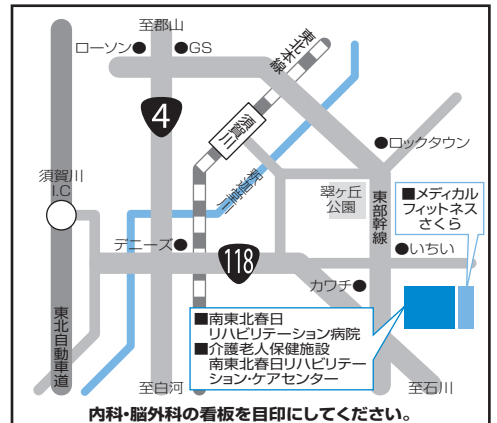
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

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 検索 CLICK



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。



「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。