



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
2016年9月

第142号

家庭の医学

骨盤底筋と下腹部筋

最近年をとるにつれて下腹がポッコリしてきたと感じることはありませんか？なぜ下腹がポッコリするか、便秘やむくみ、骨盤の歪みが主な原因だと言われており、筋力低下へと繋がります。しかし、これらは基礎となる筋力があれば解消されることもあります。今回はこの基礎となる筋力低下についてお話しします。

まずポッコリお腹が出てくる場所には骨や関節が存在しません。大事な臓器を支えるのは腹部にある筋肉のコルセットです。年を重ね、長年の癖などから腹部の筋肉を使うことが少なくなります。使われなくなると筋肉が減少し、支えがなくなることで内臓が下垂します。内臓下垂が下腹ポッコリの原因の一つになります。筋力が低下し筋肉のコルセットが無くなる

ポッコリ解消のために
インナーマッスルを
鍛えましょう！

と、その部分の代役を務めようと脂肪が付きやすくなります。インナーマッスルとは、目に見えない筋肉で、骨や関節を安定させ、正しい姿勢を維持させる筋肉です。腹部では腹横筋・多裂筋・横隔膜です。これらの筋肉を鍛えるには上体起

こしのような筋トレでは鍛えることができません。そして、もう一つ大事なインナーマッスルがあります。骨盤底筋群です。骨盤底筋群は臓器を支えるハンモックのような役目があります。その他にも上肢と下肢を繋ぐ部分で姿勢を維持するためにはとても大事なインナーマッスルです。骨盤底筋群が衰えることで姿勢も崩れ、腰や肩、膝などに痛みが出るようになったり、排尿のコントロールがきかなくなったりと様々な不便を感じるようになります。

インナーマッスルを鍛えることは、ポッコリお腹の原因である内臓下垂の解消だけにとどまりません。多くの人の悩みである腰痛や膝痛、肩こりを予防と改善する効果も期待できます。さらに、内臓下垂を解消すると、腸の働きがよくなり血液が巡り体温をアップさせます。腸は血管とリンパがびっしりと張り巡らされている器官です。体温が上がると、胃腸の動きが活発になり消化のスピードもアップし、便秘の解消も期待できます。

どこでもトレーニング！
インナーマッスルへ刺激を！

呼吸を意識してみてください。胸式呼吸と腹式呼吸があります。普段無意識に続けている呼吸を意識して行うことで腹部のイン

ナーマッスルが刺激されます。お腹を膨らませる時、空気を吐き出す時、お腹の動きを確認して行ってください。

尿道・肛門・膣をきゅつと締めたり緩めたり繰り返してみてください。尿道と肛門の距離が縮まるような感覚です。この動きで骨盤底筋群が刺激されます。

これらはどんな姿勢でも行うことが出来ます。就寝前や起床後、時間を決めて行ってみてください。まずはお腹に力が入る感覚が身につけることが大切です。

運動が苦手ややる気が起きない方でも、下の物を拾う動作や寝て起きる動作など、日々お腹に力を入れることから意識してみましよう。普段の生活で使っている筋肉を意識するだけで身体は少しずつ変わってきます。

次ページで下腹ポッコリ解消トレーニング法を紹介します。



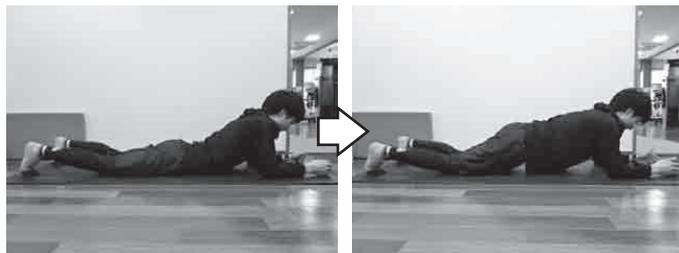
今月の目次

- 1 ページ 家庭の医学
 - 2 ページ 下腹ポッコリ解消トレーニング法
 - 3 ページ イベントニュース
 - 4 ページ リハビリコーナー
- メディアカルフットネスセンター通信
外来診察担当医表

下腹ポッコリ解消トレーニング法

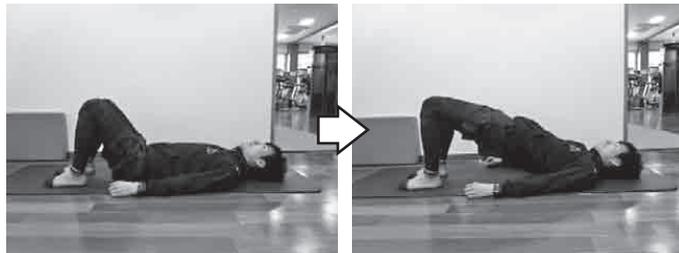
【膝つきプランク】

肩の下に肘をセットし、膝をつけた状態でお腹を浮かします。お尻が落ちたり、腰を反らさないように腹筋を使って身体を直線でキープします。
まずは10秒からスタートです！



【ショルダーブリッジ】

仰向けになり、脚の幅は拳一個分かります。肩から膝まで一直線になるように骨盤を浮かしていきます。反動をつけずに持ち上げ、お尻が下がらないように腹筋とお尻を使いキープします。上げ過ぎても良くないので直線で止めるようにしてください。



【お尻歩き】

上に引っ張られるように背中を伸ばし、骨盤を左右交互に動かしながら前に進みます。体が丸まらないようにしましょう。



全てのトレーニングは、回数や時間を多く実施することよりも、姿勢を正しくキープすることを一番に考えるようにしてください。お腹の力が抜けて腰が反れてしまうと腰痛などに繋がります。自身の体力や体調など、無理せずコツコツと積み重ねてぽっこりを解消してください。

EVENT

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

イベントニュース

一回看護体験

7月26日(火)高校生による一日看護体験が行われました。これは看護の仕事に関心のある高校生が看護の仕事を実際に体験し、より具体的に看護を理解してもらうことを目的に実施しました。当院では4名が参加しました。

当院の白衣を身に着け、看護師と一緒にシーツ交換や整容、入浴、食事介助など、病棟での業務を体験し

ました。1日を終えて感想を聞いてみると、「患者さんと関わってみて、看護師という仕事の大変さを学びました。でもやりがいのある仕事だと思いました」と、患者さんの気持ちになって関わっていくことの大切さを学んだようでした。

参加された皆さん、お疲れさまでした。将来、看護師となつて一緒に働けることを期待しております。



「階段昇降の介助方法」

今回は脳卒中などにより片麻痺となった方と介助者向けに「階段昇降」の介助方法の一例を紹介いたします。※写真と説明文は右麻痺を仮定

◆昇り



①介護者は、麻痺側から本人の脇の下と腰ベルト（ズボン）を支えます。麻痺の反対足（左足）から昇りましょう。この時、介護者は必ず1段下から介助します。



②次に麻痺側の足（右足）を上げましょう。この時、介護者は、足が上がりやすいように本人の重心を左側へ移動させましょう。

◆下り



①介護者は、麻痺側から本人の脇の下と腰ベルト（ズボン）を支えます。麻痺側の足（右足）から降りましょう。この時、介護者は必ず1段下で介助しましょう。



②次に麻痺の反対足（左足）を下ろして二足を揃えましょう。この時に、足が閉じてしまうとバランスを崩しやすく転倒する可能性があるため肩幅に開くとよいでしょう。

階段昇降の合言葉は『昇りはよいよい、降りる時は怖い。』です。これは、昇る時は麻痺がない、または麻痺が軽度な方から昇り、降りる時には麻痺がある、または麻痺が重度な方から降りましょうという意味です。合言葉を覚えてぜひ試してみてください。

また、個人によって方法には例外もあるのでお困りの方はリハビリスタッフにお声かけください。



メディカルフィットネス さくら

通信

「医療費控除」の対象になりました！

メディカルフィットネスさくらは、この度「指定運動療法施設」の認定を受けました。「指定運動療法施設」とは健康増進のための運動を安全かつ適切に実施できる施設であり、厚生労働大臣による認定を受けた施設です。

認定を受けたことで「施設利用料（月会費）」が医療費とみなされ「医療費控除」の対象となります。「医療費控除」は生計をたてている家族にかかった医療費を含め、1年間の医療費合計が10万円以上かかった場合適応になり、10万円を超えた医療費が所得に応じて何割かが手元に返ってくる制度です。

さくらでこの制度を受けるには対象疾患である、高血圧・脂質異常症・糖尿病・虚血性心疾患の診断を受けており、かつ医師が交付した運動処方箋を元に施設で運動を行う必要があります。詳しくはスタッフにお尋ねください。今後ともメディカルフィットネスさくらを宜しくお願い致します。



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

※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>

眼科の診療を行っています



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

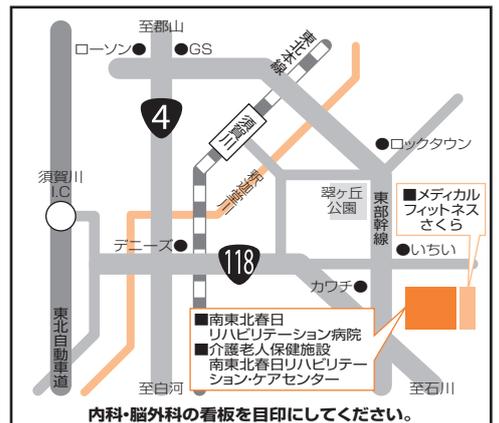
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川
TEL.0247-56-3711

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。



「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。