

# まほろば

H29. 4月号

Spring

ご自由に  
お持ち帰りください

## ずっと続けたい運動

～介護が必要にならないために～

新入職医師のご紹介

地域レポート ～姫路城マラソン～

いきいき百歳体操のご案内

外来糖尿病教室のお知らせ



医療法人 松藤会

入江病院

「安心と満足」

安心できる医療の質とサービスを提供し  
患者様に満足いただける病院を目指します

# ずっと**続**けたい「運動」

## 介護が必要とならないために

季節が春になり、「運動を始めてみよう」と思っておられる方も多いのではないのでしょうか？今号と次号の2回にわたり、介護が必要にならないための運動をご紹介します。

### ◆ 骨粗鬆症は「老化現象だから…」と諦めていませんか？

骨粗鬆症とは、加齢に伴う骨量の低下によって骨の脆弱性が増大し、骨折の危険性が高まっている骨の疾患です。しかし、骨粗鬆症について「歳のせい」や「老化現象だから」と対策は不必要だと考えられている方が多いのではないのでしょうか？

骨粗鬆症は予防（投薬・食事・運動など）を行うことで、骨折のリスクを軽減させることができます。今号では骨粗鬆症の特徴と骨粗鬆症を予防する運動をご紹介します。

### ◆ 女性に多い骨粗鬆症

骨粗鬆症の患者数は、およそ 1,280 万人（男性 300 万人・女性 980 万人）と言われ、特に閉経後の 50 代後半以降の女性に多いことが特徴です。

ヒトの骨は、骨吸収（古い骨を壊す働き）と骨形成（新しい骨をつくる働き）が常に行われており、骨密度・強度が保たれています。しかし、男女ともに加齢に伴いカルシウムの吸収が悪くなったり、ビタミンDをつくる働きが弱くなることで骨密度は低下します。

さらに、閉経後の女性は女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌が急激に低下します。エストロゲンは骨吸収をゆるやかにする働きがありますが、分泌が低下することで骨吸収が進み、骨芽細胞の働くが追いつかなくなります。

### ◆ 運動で骨粗鬆症を予防しましょう

骨粗鬆症を予防するためには、ジャンプや踏み込み動作など骨に負荷がかかる運動が効果的であると言われています。ウォーキングや家庭でもできる運動でも、骨に負荷をかけることで骨形成が活発になり、骨密度の低下を抑えることにつながります。

また、若い方は日常的に運動を行う習慣をつけておくことで、将来の骨粗鬆症を予防することができます。

### ◆ 運動方法の紹介

～日中に行うウォーキング～

ウォーキングを行うことで、微量の電流が骨に伝わり骨密度が高まります。また、太陽光を浴びることでカルシウムの吸収率を高めるビタミンDが生成されますので、日中に行うことがポイントです。

- ・ あごを引いて、目線はやや遠目に
- ・ 背筋を伸ばして、胸を張りましょう
- ・ 脚と膝を伸ばしましょう
- ・ しっかりとかかとから着地して前に進みましょう
- ・ 歩幅はやや広めを意識しましょう



～家庭でも出来る片脚立ち～

片脚立ちを行うことで体重の負荷が一方に集中し骨を強化することができます。また、バランス感覚を養うこともできるので、転倒予防にも効果的です。

- ・ 片脚を床から 10cm 程上げます
- ・ 1分間を目標にしましょう
- ・ もう一方の脚で同様に行います
- ・ 朝昼夕 3 回行いましょう



片脚立ちを 1 分間行くと、大腿骨に約 53 分間のウォーキングに相当する刺激がかかっていることになります。

※ 運動は無理のない範囲で行ってください。  
片脚立ちはイスや机につかまった状態でも効果は期待できます。

骨粗鬆症に関するご相談は、当院の整形外科にお尋ね下さい。

午前診 月曜日～土曜日（水曜日は予約診）  
夜 診 月曜日・木曜日

## いきいき百歳体操のご案内

高齢の方が「できる限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を支援する」ことを目的に、平成 14 年高知市で開発された介護予防体操です。

今や全国各地に広がり、高齢者の生きがいのひとつにもつながっています。

この度、入江病院向かいのリリーフあがほで開催をする運びとなりました。気軽にお問い合わせ下さい。

場 所：リリーフあがほ 2 階多目的ホール  
(エレベーターあり)

日 時：毎週金曜日 13:30～

参加費：無 料

問合せ：079-238-5855

# 新入職医師のご紹介

## 総合診療科

### 志水 元洋 医師

#### 認定医／専門医資格

総合内科専門医

循環器専門医

家庭医療専門医・指導医

高血圧専門医・指導医

#### 外来診察日程

担当診療科 総合診療科

- 月曜日 / 9:00～12:00
- 木曜日 / 9:00～12:00

#### メッセージ

4月に着任しました。

志水元洋（しみず もとひろ）と申します。

地域の皆様が抱える健康上の悩みを解決する窓口になりたいと考えています。

気軽にご相談ください。

よろしく申し上げます。

Start 大手前通り 7km 書写山 18km 塩田温泉郷 20km 権蔵神社 30km サイクリングロード 40km 好古園 Goal 姫路城



## 世界遺産

## 姫路城マラソン 2017

### 地域レポート

2017年2月26日（日）氷点下0.5℃まで冷え込んだ午前6時、姫路城周辺には多くの運営スタッフやボランティアの方々の姿がありました。

この日、今年で3回目となる「世界遺産姫路城マラソン 2017」が開催されました。朝の冷え込みとは対照に、日中は12℃まで上がり、ランナーにとっては暑さを感じる陽気。約7,000人が出走したマラソンの部には、当院からもランナー、医療ボランティアとして参加しました。



ランナーの皆さんの熱い思いが非常に伝わってきました。また、沿道からの大声援にも感動しました。多くの人が支えあっている姫路城マラソン。来年の開催も楽しみです。

（理学療法士 N・Y）

救護所では、数人のランナーの方々に処置をさせて頂きました。ゴールを目指して走るランナーの皆さんのお役に立てていれば光栄です。ランナーの皆さん！お疲れさまでした！！

（理学療法士 T・M）

# 平成29年度 外来糖尿病教室

昨年度も多くの患者様にご参加いただきありがとうございました。  
 4年目となる本年度は“運動”をキーワードに年4回の外来糖尿病教室を開催したいと思います。足腰が弱くて運動をあきらめていませんか？  
 きっと自分に合う運動があるはずですよ。  
 当院通院中の患者様だけでなく、他院通院中の患者様や通院はしていないけれど糖尿病に興味をお持ちの方など、どなたでも参加可能です。

5月20日  
(土)

清水医師 『治療の3本柱 ～食事・運動・薬物～』  
 リハビリ 『ストレッチ運動を中心に～足腰が弱い人のために～』

8月5日  
(土)

清水医師 『運動すると血糖は下がる？それとも上がる？』  
 薬剤師 『低血糖にご注意を ～薬の種類で運動時間を考える～』

11月18日  
(土)

清水医師 『運動には制限があります～運動をお勧めしない人は？～』  
 栄養士 『食事でとるカロリー VS 運動で消費するカロリー』

2月3日  
(土)

清水医師 『効果的な運動とは？～自分に合った運動を見つけましょう～』  
 リハビリ 『有酸素運動を中心に～しっかり運動したい人のために～』

時間 10:00～11:30 (受付9:30～)

場所 入江病院 4階食堂

## 編集後記

桜の季節も過ぎて、新緑の眩しい季節に移り変わっていきます。  
 春は新しいことを始めるには最適ですね。運動や趣味、外出、旅行…  
 健康で笑顔あふれる毎日をお過ごしください。



〒672-8092 姫路市飾磨区英賀春日町 2-25

TEL: (079) 239-3121 (代)

FAX: (079) 239-8975

HP <http://www.irie.or.jp>



● 広報誌に関するご意見はこちらまでお寄せ下さい ●

電話 079-238-5855 FAX 079-238-5856  
 E-MAIL [ohnishi@irie.or.jp](mailto:ohnishi@irie.or.jp) (携帯電話からも可)

## 外来診療日程表

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00～12:00 (受付時間) 8:00～11:45	総合診療科	○	○	○	○	○	○
	内科	○	○	○	○	○	○
	糖尿病内科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	予約	○	○	○
	脳神経外科	○	○	○		○	○
	泌尿器科						○
午後診 17:00～19:00 (受付時間) 16:00～18:45	総合診療科	○				○	
	内科	予約 (腎臓)	○	○	○	○	
	整形外科	○		予約	○		
	脳神経外科	○		○			

※ 糖尿病内科はすべて予約制です。