



今月はリハビリテーション科が担当いたします！

# 秋の長夜に行う体操

～寝る前に行える簡単エクササイズ～

今年の夏は猛暑が続き、  
外での運動がなかなかできませんでしたね。  
夜は少しずつ涼しくなり、体を動かすにはぴったりの季節です。  
秋の味覚を楽しむためにも  
体操を毎日の習慣にして、元気な体をキープしましょう！

## 寝る前の体操にはメリットも！



### 「リラックス効果」

筋肉をほぐして気分も落ち着く

### 「睡眠の質向上」

自律神経を整え、ぐっすり寝れる

※寝る直前に運動は逆効果のため注意

### 「血流改善」

むくみや冷えを和らげる



## 運動は寝る前30分～1時間前に！



vol.64/9月号  
発行/地域医療連携室  
後援/せたな町



病院公式SNSも  
ご登録ください😊



### 今月のひとさら

#### 冷凍ぶどうで楽しくアレンジ ～ぶどうシェイク～

今月の担当：栄養士 杉村 瑞都



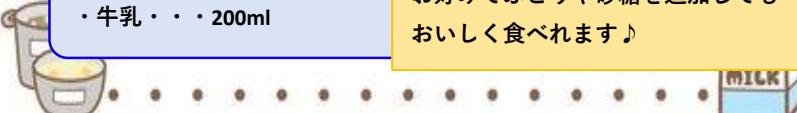
ぶどうを冷凍することで長期間保存できるほか、皮が簡単に剥ける・栄養価が高まるメリットがあります。冷凍ぶどうをお湯にさっと通すだけで皮が簡単に剥けるので、面倒くさい皮むき作業を短縮！ですが、生活習慣病の予防に効果があるポリフェノールはぶどうの皮に多く含まれているので、皮ごと食べられるアレンジを紹介します！

#### 材料

- ・ぶどう（種なし）がオススメ）・・・5粒程度
- ・牛乳・・・200ml

★材料を全てミキサーヤスムーサーで混ぜるだけ！

お好みでぶどうや砂糖を追加してもおいしく食べれます♪



**医療  
公開  
講座**

参加費  
**無料**

どうする？  
※フレイル予防

心と体を動かそう！

夏バテ？ 身体が動きづらい？ 倦怠感？  
一緒に対策と予防をしましょう。

※フレイルとは  
年齢とともに、筋力や気力、社会とのつながりが弱まることで、生活の自立が難しくなりやすい状態です。  
早めの対策で元気な毎日を取り戻します！

2025年  
**9月25日(木)**

時間 14:00～15:00  
(リハビリテーション科)

講師 佐藤 洋介 上田 醬 宗像 竜太郎

場所 道南ロイヤル病院 大会議室

お申込み お電話にてお申込み下さい。  
当日のお申込みも可能です。

お問い合わせ 道南ロイヤル病院 0137-84-5011

道南ロイヤル病院 公式 LINE

お問い合わせ 道南ロイヤル病院 0137-84-5011

# 運動時は息を止めないように！

## 片足あげてのお尻上げ (お尻の筋肉を鍛える) 20回

片脚を立て  
お尻を持ち上げる



## 空中足こぎ (腹筋を鍛える) 1分

自転車を漕ぐように  
ゆっくり足を動かす



## 両足上げて左右に捻る (くびれを作る) 20回

足を浮かせて捻る



## ダイアゴナル (体幹を鍛える) 10秒

ふらつく場合は片手片脚ずつ



# 運動後のストレッチも欠かさずに！

## ももうらストレッチ 20秒

つま先を立てて  
膝は真っ直ぐ



## 体幹ストレッチ 20秒

体を天井に向けたまま  
片足を反対側に倒していく



冷え、むくみ、肩こり、皮膚乾燥…さらには脳梗塞、心筋梗塞の予防に

就寝前には一杯の水を飲みましょう！！



・血液は液体成分である「血漿」と細胞成分である「血球」から構成されています。「血漿」は全血液の55%を占めますが、その「血漿」の90%は水分で出来ています！体内から水分が失われると、血漿量が減少。その結果、血液中の細胞成分(赤血球など)が多くなり、血液の粘度が上昇してしまいます。この状態を一般的に「血液がドロドロしている」といいます。  
※入浴中や就寝時は汗をかきやすい一方で、水分補給が難しい状況です。  
入浴前後や就寝前、起床後には忘れずに水分補給を！！