



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！**

道南ロイヤル病院  
公開医療講座  
かわら版

vol.64/9月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



ホームページ



LINE/ライン



Instagram



Tik Tok

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 瑚都

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す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や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

心と体を動かそう！  
どうする？フレイル予防

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せます！

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 響 家像 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。

お問合せ

道南ロイヤル病院 0137-84-5011



道南ロイヤル病院公式 LINE

## 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**」状態といいます。

※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！！**

