

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌 IMM MEDICAL SYSTEM 愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



年末年始の

暴飲暴食と運動不足に

運動で対抗!



冬は、宴会やイベント事が増えることによって、ついつい普段よりも食べ過ぎたり、飲みすぎたりする暴飲暴食に繋がりがやすい季節です。その上、寒さから家に引きこもりがちになり運動不足にもなる時期です。暴飲暴食や運動不足による筋力の低下から冷えなどが生じ、脂肪の蓄積（体重増加）に繋がります。運動不足を改善し、体重増加や冷えに対抗するためには筋力を使うことを意識することが大切です。本紙では、お家でできる簡単な運動をいくつか紹介していきたいと思います。

日々の心がけで有酸素運動を増やそう

食べすぎてしまった分の消費カロリーは、有酸素運動で燃やしましょう。今回は日々の心がけで消費カロリーを増やせる方法をご紹介します。

- 階段を使う
- 休日は外出をする
- なわとびをする
- 家事の合間にストレッチ
- テレビをみながら筋力トレーニングやストレッチ
- 歩いて買い物に行く
- 歩幅を広くして歩く
- フラフープで遊ぶ
- など

まとめて運動しようと思うとハードルが高く感じませんか？そこで、まずは日常の動作に気を付けたり、遊びで取り入れたりして活動量を、増やしてみよう

筋肉を増やして基礎代謝を上げましょう

筋肉を増やすことで基礎代謝が上がると太りにくい体になり、さらに免疫力がつくといわれています。そこで、家事の合間やテレビをみながらできる運動をご紹介します。



運動する際のポイント！

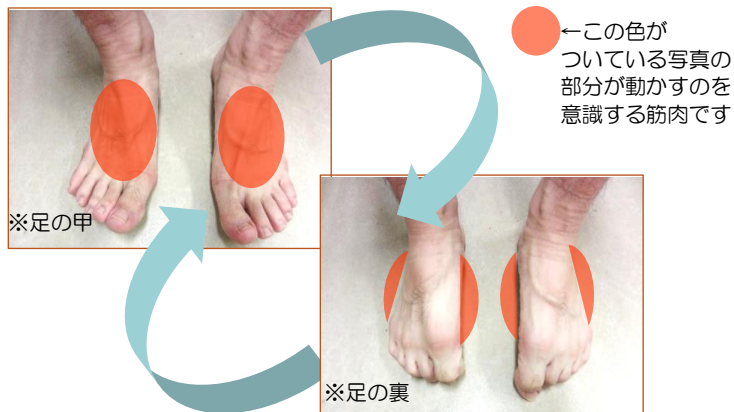
続けてみましょう！ 運動は継続することが大事です

- 自分に合った安全な方法で行いましょう
(持病などがあり、心配な方は行う前に主治医に相談しましょう)
- 徐々に種目や回数を増やしましょう(例：1 種目 10 回を 1 セットとして朝・昼・夕から始める)
- 身体に疼痛などの異変がある場合は、1 度受診し相談しましょう

座ってできる運動

①足趾運動(足趾屈筋群・伸筋群)

- 【効果】
床を捉える力がつき、転倒予防にも役立つ
- 【方法】
- 足の指をしっかり曲げる、しっかり広げるを繰り返す
 - 指じゃんけんをするのでもOK



②太もも上げ(腸腰筋)

- 【効果】
姿勢がよくなり、足の一步が出しやすくなる
- 【方法】
- 背筋をしっかり伸ばす
 - 手は胸の前に組む
 - 膝をまっすぐ挙げる
 - 股関節を 90 度以上にする



③膝伸ばし(大腿四頭筋)

- 【効果】
膝がカクンッと折れるのを防ぐ
- 【方法】
- 背筋をしっかり伸ばす
 - つま先は天井へ
 - 膝はしっかりと最後まで伸ばす



寝ながらできる運動

④片脚上げ(大腿四頭筋)

- 【効果】 ③と同様
- 【方法】
- つま先は天井へ、膝はしっかりと伸ばす
 - 反対側の脚は曲げて床につける



⑤お尻上げ(大殿筋)

【効果】前かがみになるのを防ぐ

【方法】・手を胸の前に組み、お尻を浮かす
・膝と肩が一直線になるようにする



⑥上体起こし(腹筋群)

【効果】腰痛予防に効果あり

【方法】・手を胸の前に組み、お腹に力を入れる
・おへそを見るように
ゆっくりと上半身を起こす



⑦脚の横上げ(中殿筋)

【効果】立っている姿勢がきれいになる

【方法】・つま先は前に向ける
・足は上、後方に上げる
・反対側の脚は曲げて
太ももを床につける



立ってできる運動

⑧かかと上げ(下腿三頭筋)

【効果】床を蹴飛ばす力がつき
歩きの一歩がスムーズとなる

【方法】

- ・かかとをしっかり上げる
- ・ふくらはぎを意識
- ・身体は天井に向かってまっすぐ



⑨つま先上げぜんけい(前脛骨筋)

【効果】つまずきの予防につながる

【方法】

- ・肩幅に足を開き、
つま先はまっすぐ前に向ける
- ・かかとは床につけて、
つま先を上げる
- ・お尻がひけないように気をつける



今回、ご紹介した運動は、
年末年始だけではなく、
日々の生活に取り入れると、
右記のような効果も期待できます

何歳になっても
筋力トレーニングを行うことで
筋肉量をつけることができます
「もう歳だから・・・」は通用しません！

- ・筋力を維持する効果あり
⇒加齢による、筋肉の衰えを防ぐことになり、
ロコモティブシンドロームの予防にもなる
- ・筋力トレーニングの効果は筋肉だけでなく
骨も強くする
⇒骨粗鬆症、下肢の関節障害の
予防にもつながる



各部署紹介

第3回

HELLO!!

放射線科



当院では、約 600 人の職員が地域の皆さまの健康に役立つべく、就労中です。
職員がどこで・どのように働いているのかシリーズでご紹介。
第3回目の今回は、「放射線科」についてお伝えいたします。

<スタッフ>

放射線科医 1 名

診療放射線技師 19 名 (男性 13 名・女性 6 名)

<主な業務>

- ・ 一般撮影 (レントゲン)
- ・ ポータブル撮影装置
- ・ CT 検査
- ・ MRI 検査 (磁気共鳴画像)
- ・ 外科用透視イメージ
- ・ X 線透視検査
- ・ 血管造影検査
- ・ マンモグラフィ (乳房 X 線撮影検査)
※マンモグラフィは当院では女性技師のみの対応
- ・ 骨密度測定
- ・ 放射線の測定



※放射線を測る機械で線量測定もして放射線が撮影室から漏れていないかを調べています。患者さまが安心安全で検査が受けられるよう心掛けています。

気になる放射線について

「放射線」と聞くと体に悪いものというイメージを持つ人が多いと思います。確かに一度に多量の放射線を受けると、放射線によって傷ついた細胞を十分に修復できなくなり、身体に影響が出るとされていますが、放射線量が少なければほとんど修復されます。

診療では患者さまの得る利益が高い (診断につながる) と考えられる場合にのみ放射線 (X 線検査) を利用しています。診断の為に使用される放射線の線量は僅かですので安心して検査を受けてください。

知っていますか? 自然放射線

宇宙・大地・空気中のラドン・食物などから出る自然放射線というものがああります。普段の生活でも自然放射線を 1 年間で約 2.4mSv (ミリベクレル) 受けています。検査の放射線量は撮影箇所にもよりますが、レントゲン 0.1~3.0mSv
CT 検査 2.0~20mSv
になっています。

MRI 検査は放射線を使用しません。
ミリベクレル...放射線の単位

装置一覧



24 時間救急対応

お問い合わせ先



049-258-2323(代)

救急の場合は 24 時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス三芳総合病院

〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

TEL 049-258-2323 (代)

発行: 2018 年 vol.14 編集担当: 広報委員会

講座の日程や外来担当日などは変更がでる場合もございます。最新情報はHPまたは院内配布物をご確認ください