



医療法人幸生会

琵琶湖中央リハビリテーション病院

Biwako Central Rehabilitation Hospital

日本医療機能評価機構認定病院

日本リハビリテーション医学会認定研修施設

病院だより

第139号
2022/8/15

～地域とともにつなぎあい患者とともに歩む医療～

健康でいるための筋肉の役割

健康でいるために、筋肉はかせない要素といえます。近年、高齢者の筋力低下が様々な診療科から注目され、筋肉が健康寿命を延ばしていくための重要な考えとなっています。そこで筋肉の役割を大きくわけて7つの役割として紹介します。

「体を動かす、体を安定させる」、「外部からの衝撃の吸収、血管・臓器の保護」、「血液の循環を促進するポンプの役割」、「体の熱をつくり、代謝を上げ、生活習慣病を予防する」、「免疫力を上げる」、「筋肉や骨の形成や再生、抗炎症作用、糖質や脂質の代謝、心臓の細胞の保護、などに関係のあるホルモンの産生」、「水分を蓄える機能」などがあります。

筋肉は体を動かすための力を発揮するものとの認識が強いですが、筋肉が多いと代謝が上がります。メタボリックシンドロームの予防や、人間の体の中で、最も大量の水分を保持しているのが筋肉であり、筋肉量を保つことが脱水症状や熱中症の予防にもつながります。

筋肉を保つ方法としては、食事と運動が大事です。食事ではタンパク質を取り入れることが重要で、体重60kgの人であれば1日70g程度のタンパク質の摂取が必要です。また、骨の健康にも役立つビタミンDは筋肉の増強に

も関わります。運動はストレスなく続けることが大切です。毎日20分程度の散歩やウォーキングやランニング、水泳などの有酸素運動と、腕立て伏せ・腹筋・スクワットなどのレジスタンス運動を週1～2回頻度で行うなど無理のない程度に継続することが大切です。日常生活に取り入れられる自分に合った運動を見つけて実践していきましょう。

リハビリ療法部 副部長 浅利 和紀

馮異大樹



撮影：看護部 甲斐 孝順

【ふういたいじゅ】

謙虚でおごりたかぶらない人のたとえ。

〈典故・出典〉『後漢書』「馮異伝」

『豪求』「馮異大樹」

新装！リハビリセンター 新機器紹介

★ G-TES ★

今月紹介させていただく『G-TES』はリハビリテーションにおける総合電気刺激装置として案内されています。

電気刺激機器と聞くと、低周波治療器やCMなどでもおなじみのトレーニング機器を想像される方も多いかと思いますが、そこで今回は『G-TES』の特徴と実際に使用した方の感想を紹介させていただきます。

まず『G-TES』と前述した機器の大きな違いとしては、電気刺激を発生させる電極の形にあります。従来の電気刺激機器はパッド型の電極を刺激したい筋肉にピンポイントで貼る必要がありましたが、『G-TES』は腰・膝上・足首にベルト状の電極をまくだけで電極間のすべての筋肉に刺激が入るようになっています。

そのため設置が容易で専門のセラピストでなくとも扱いが可能で、かつ電気刺激が少ないため幅広い対象者に使用していただくことが可能です。

また『G-TES』は2つのモードを有し廃用モードは筋肉を強く収縮させることにより筋力増強を目的としたトレーニングが行え、代謝モードは繰り返しの単収縮を行うことにより有酸素運動を目的とした運動を行うことができます。

現在のところ、患者様の自主トレとして、またセラピスト自身のトレーニングとして活用しておりそれぞれに電気刺激の効果を実感した感想を頂いていますので今後より幅広く活用できるよう取り組んでいく予定です。

リハビリ療法部 理学療法士 木村 駿



おうちで
できる!

肩こり

予防体操 ～ストレッチ編～

リハビリ療法部 副部長 上田 健

〈首の運動:横〉

片手で頭を抑えて、左(右)肩を下げながら右(左)に頭をゆっくり倒します。

5～10秒程度
ゆっくり保持
します。



〈首の運動:前〉

両手で頭を抑えて肘を閉じながら、ゆっくり前に頭を倒します。

5～10秒程度
ゆっくり保持
します。



※痛みがある場合や気分がすぐれないときは実施を控え、ご自身の体調に合わせて無理せず行って下さい

出前 講座

お茶の間教室「はつらつサロン」

●ルネ大津の皆さんと●



6月にして早くも夏の日差しが降り注ぐ29日(水)大津市におの浜・琵琶湖岸にある素晴らしい景観のルネ大津さんへお邪魔しました。

コロナ禍でご近所とふれあう機会が少なくなった昨今、民生委員さんのご提案での開催となりました。当日は21名の皆さんと、膝・肩体操や大津市のご当地体操「宇宙体操」等を行いました。皆さんとても積極的にご参加いただき、場は常に賑やかでほのぼのとしたひとときでした。

ルネ大津のご参加の皆さん、お声がけくださった民生委員さん、素敵な機会と病院日より掲載のご協力ありがとうございました。

これからも地域の皆さんに喜んでいただける出前講座を提案していければと思います。

健康福祉事業課 課長 上嶋 美由紀



★火を使わないおかず★ 電子レンジで！簡単肉みそ

～夏バテに効くメニュー～

栄養科 管理栄養士 秋吉 果萌

材料
(2人分)

- ・豚ひき肉…100g
- ・ねぎ……………30g
- ・しょうが…1かけ(15g)
- ・にんにく…1/2かけ(5g)
- ※チューブでも可
- ・だし……………大さじ4
- ・みそ……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1/2
- ・みりん・ごま油…各小さじ1

ご飯の
おとも



〈作り方〉

- ①ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。耐熱ボウルに全ての材料を入れてヘラでよく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをする。
- ②電子レンジ(600W)に3分間かけ、肉にまんべんなく火を通すため取り出してヘラでよく混ぜる。
- ③2回目はラップをせずに電子レンジに2分間かけ、水分をとばしてざっと混ぜれば完成。

ご飯や豆腐、茄子やトマトなどの夏野菜にもよく合いますし、単品になりがちなうどんや素麺とも相性抜群です。豚肉には夏バテに有効なビタミンB1が多く含まれており、ビタミンB1には糖質の分解を助け、エネルギーに変換してくれる働きがあります。また、夏野菜には体をクールダウンさせてくれるカリウムや水分を豊富に含んだものが多く、不足しがちなビタミン類も十分に補給することが可能です。お肉のたんぱく質と合わせて食べましょう。

病棟からごんにちは ㉑ ～七夕編～

元気に歩けますように…毎日笑顔で!

家族みんなが元気に過ごせますように

世界平和を願います

早く退院して、娘の顔が見たいです

皆さんの素敵な願いが届きますように…。

♪あしあと♪ 子供の頃は、1日中汗だくで蝉とりやプールに行っていました。今は少し外に出るだけで太陽の光が強すぎて痛いとかさ感じる様になりました。夏の思い出が減るようで少し寂しいですね。(健康福祉事業課)