



マンスリー 済衆館だより

第161号  
2020.8月号

医療法人 済衆館 済衆館病院  
〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地  
TEL.0568-21-0811(代表)  
FAX.0568-22-7494  
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp  
https://saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

裏面: その時その場でできる運動

外来診療担当医表(8月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	横崎 消化器	渡辺 消化器	森 糖尿病・膠原病	柴田 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		今村(亜) 循環器	橋本 呼吸器	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	戸部 循環器	多田 第1・2・3・5 腎臓・リウマチ・膠原病
		森 糖尿病・膠原病	榎原 循環器	吉田(勝) 循環器	名倉 脳神経機能外科	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器
		岡城 循環器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	森 糖尿病・膠原病	武田 第1・3・4・5 脳神経
		平山 脳神経	伊藤(隆) 脳神経	末澤 消化器		橋本 呼吸器	担当医
			吉田(由) 第1・3・4 糖尿病内分泌	多田 腎臓・リウマチ・膠原病		吉田(由) 第1・3・4 糖尿病内分泌	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科総合診療科	勝野	今村(達)	今村(康) 第2・3・4 外科総合診療科	川崎 第1・4・5 10:30~
			神谷	河合(純) 第1・2・3	川崎	井上	河合(純)
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田	半田
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30		担当医 13:30~15:30		半田 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	白井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	相羽	中里	中里	松本 第1・2・4・5
		松尾(英)	岩瀬	鷹羽	松尾(英)	栗本 第1・3・4 9:30~	佐伯 第1・3・5 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村/吉崎	梅村	梅村/長谷川	梅村	梅村/阿曾	

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 和田 9:00~12:00	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	糖尿病内分泌 上田 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 14:00~	老年内科(物忘れ) 遠藤 予約制 14:00~16:00	
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30		呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 14:30~15:30		
	IBD/便秘外来 渡辺 予約制 14:00~16:00		老年内科(物忘れ) 遠藤 予約制 14:00~16:00	腎臓・リウマチ・膠原病 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 稲石(第3・4・5) 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚 (第2・3・4) 予約制 14:30~16:00	乳腺外科 佐藤 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 (第1・3・4) 14:00~14:30	脳神経外科 飯塚 (第2・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00
	泌尿器 河合(昭) 14:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00		脳神経外科 担当医 (第1・3) 14:00~16:30	脳神経外科 担当医 (第1・3) 14:00~16:00	脊髄外科 西村 (第1・3) 9:00~11:30
	内分泌外科 日比(八)(第1) 予約制 15:00~16:00	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 渡邊 (第2・4) 14:00~16:30	泌尿器 担当医 一部予約制 14:00~	脊髄外科 担当医 (第2・4) 9:00~11:30
	内分泌外科 酒井(第3) 予約制 15:00~16:00	美容皮膚科 五島 予約制 14:00~16:00		血管外科 今枝 14:00~16:00		泌尿器 鈴木(晶) (第2・4) 9:00~12:00
	脳神経外科 吉田(純) 予約制 15:00~16:00					

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30  
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。  
時間外・休日も診察致します。  
**TEL.0568-21-0811(代表)**

健診・ドックセンター

- 人間ドック ●企業健診

- 特定健診 ●特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター  
**TEL.0568-58-1535(直通)**



空いた時間に、ちょっと体を動かしてみませんか？

# その時その場でできる運動

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大を防ぐため、不要不急の外出自粛、テレワーク(在宅勤務)の推奨、休校措置、会食自粛など、密閉・密集・密接の3つの『密』を避ける新型コロナウイルス対策がとられています。

多くの人が感染拡大や医療崩壊を防ぐために外出を控え、移動距離や人との接触機会を減らした結果、第一波が収束に向かった日本ですが、こういった自粛生活は活動量の減少を招き、いくつかのデメリットももたらしてしまいます。例えば、身体活動量の減少はメタボリックシンドローム・糖尿病・高血圧など生活習慣病の発症や悪化につながります。また、高齢者の場合は、体や脳の動きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常の生活動作が行いにくくなってしまうことが懸念され、免疫力も低下することが考えられます。免疫力を高めるには、睡眠、栄養そして適度な運動が重要といわれています。

ステイホーム中でも、可能な限り運動不足や身体活動量の減少を予防できるように、簡単な運動をご紹介します。

## ストレッチ

20秒程度伸ばすことで、筋肉や関節を伸ばします

### ①脚



1.ふくらはぎ 2.大腿部背面 3.大腿部前面 4.大腿部内面

### ②体幹



1.臀・腰部 2.上背部 3.頸部

### ③肩・腕



1.肩 2.上腕 3.手首

## 筋力トレーニング

### ①下肢筋力をつけるスクワット

頻度 週2~3日 回数 10~15回



1.肩幅より少し広めに足を広げて立ちますつま先は30°くらい開きます  
2.膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように体を沈めます  
3.スクワットができないときは、椅子や机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します椅子や机に手をつかずにできる場合はかざして行います

#### POINT

- 姿勢をまっすぐに行うようにしましょう
- 支えが必要な人は十分注意して、椅子や机に手や指をつけて行います
- 指をついただけでもできる方は、椅子や机に指先をつけて行います

### ②ふくらはぎの筋力をつけるカーフレイズ

頻度 週2~3日 回数 10~15回



1.両脚で立った状態で踵を上げて…  
2.ゆっくり踵を降ろします

#### POINT

- 立位や歩行が不安定な人は椅子の背もたれなどに手をつけて行ってみましょう



#### POINT

- 自信のある人は椅子や壁などに手をつけて片脚だけで行ってみましょう

### ③下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけるフロントランジ

頻度 週2~3日 回数 10~15回



1.腰に両手をつけて両脚で立つ  
2.脚をゆっくり大きく前に踏み出す  
3.太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる  
4.身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す



運動をはじめると抵抗がある方は、まずは日常生活の中で動くことを意識して消費エネルギーを増やしましょう。家の中でもちょっとした意識を持つことで、活動量の減少が抑制できるかもしれません。日常生活での工夫をいくつかご紹介します。

#### 横になったり、座りっぱなしの時間を減らす。

寝っぱなしや座りっぱなしの時間が長いほど、生活習慣病の発症や死亡リスクが増加することがわかっています。テレビのCM毎に立ちあがって体を伸ばす、電気やテレビのリモコンを使わず操作するなど、同じ姿勢を30分毎に中断する意識を持ちましょう。

#### ながら運動を取り入れる。

調理や歯磨きをしながらつま先立ちの運動をしたり、携帯やテレビを見ながら足踏みなどの軽い運動を行うなど、ちょっとしたながら運動も良いでしょう。日常の不活発な時間を、軽い運動に置き換えます。自分が出来るような運動から取り組むと継続しやすいと思います。

#### 家事、生活の中で運動を意識。

いつもの家事や行動をテキパキやってみることもおすすめです。いつもよりも少し速く動く、少し早く作業を終えるように取り組んでみましょう。毎日の家事や作業で、消費カロリーを増やすことができます。

## バランスの良い食事とほど良い運動、良質な睡眠で免疫力アップ!

リハビリテーション科 理学療法士 矢田 旭輝 菊山 優己

➡ 次号は「新型コロナウイルスとともに」です

四字熟語

### 葵花向日(キカコウジツ)

太陽に向かう『ひまわりの花』のように、ひたすらに物事に専念すること。

●8月1日(土)~8月31日(月) 食品衛生月間 ●8月1日(土)~8月7日(金) 栄養週間

●8月4日(火) 栄養の日 ●8月7日(金) 立秋 ●8月10日(月) 山の日

●8月15日(土) 終戦記念日 ●8月18日(火) 健康食育の日 ●8月21日(金) 献血の日

※東京オリンピックのため2020年に限り特例で海の日・スポーツの日(旧体育の日)・山の日が変更ということになっていましたが、オリンピック延期に伴い2021年も特例で変更することが決定されました。

第161号 2020.8月

発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋鹿田西村前111番地

e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp https://saishukan.com

FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。