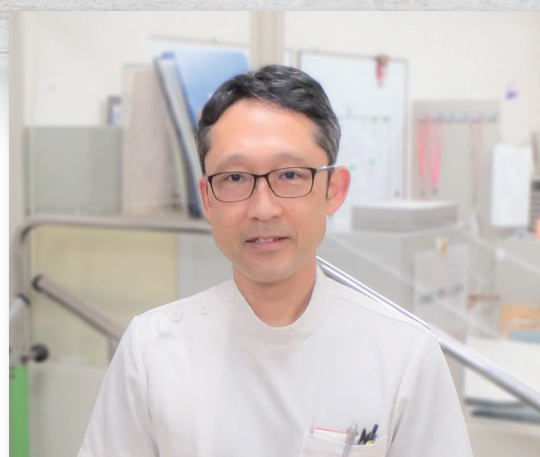


冬季の

リハビリテーション ・運動について



リハビリテーション室 室長

生島 秀樹

HIDEKI IKUSHIMA

運動には生活習慣病予防など様々な効果があることは皆さんもご存じだと思います。しかし、これからの季節、寒くて体を動かすのがおっくうになり、つつい家にこもりがちになります。また、コロナ禍の影響によりリモートワークや外出自粛が増え、それに伴い運動不足になる人も増えていきます（リモートワークの普及により通勤時間が削減されるため、身体活動の低下に加え座位時間の延長の可能性もあります）。

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の平均座位時間は世界最長の7時間という結果が発表されています。さらに、座っている時間が長いほど健康リスクが上がるという研究も報告されています（長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管障害、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険が指摘されています）。スポーツ庁では「座りすぎは心と体に悪影響をもたらします」「感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう」と注意を呼びかけています。

座ってテレビを見ることや横になっている時間を減らし、家事、買い物、ウォーキングなど動く時間を少しでも増やしましょう。それには、日常でよく動くことに加え、筋力トレーニングをプラスするとより効果的です。運動をすると筋肉が動いて体温が上がります。筋肉量が多いと運動した際に体温が上がりやすくなり、免疫に関わる細胞が活性化されるため、免疫力が高まるといわれています。

1. とにかく
普段からこまめに体を動かすことが
大切です!

1 ながら運動も効果的。短時間でも大丈夫。

普段仕事が忙しく運動する時間が作れない方には、ながら運動がオススメです！歯磨きをしている時にスクワット・かかと挙げ（写真1、2）、新聞を読みながらストレッチ（写真3）など、普段の生活の中に運動を取り入れてみましょう！

2 今より1000歩多く歩きましょう。

普段の生活にプラス10分歩くことで、歩数を1000歩増やすことができます（図2、3〔+10：厚生労働省〕）。さらに歩数が増えるごとに予防できる病気も増えていきます（表1）。こまめに動くことで、運動習慣の定着、筋肉量の増加に繋がります。ですから、通勤時に一駅手前で降りて歩く、エレベーターではなく階段を使う、買い物の際にはできるだけ遠くに駐車するなど工夫しましょう。



写真1
スクワット運動

お尻を後ろに引いて
上体をやや前傾し、
膝が前に出ない



写真2
かかと挙げ運動

膝が曲がらないように



写真3
ながらストレッチ

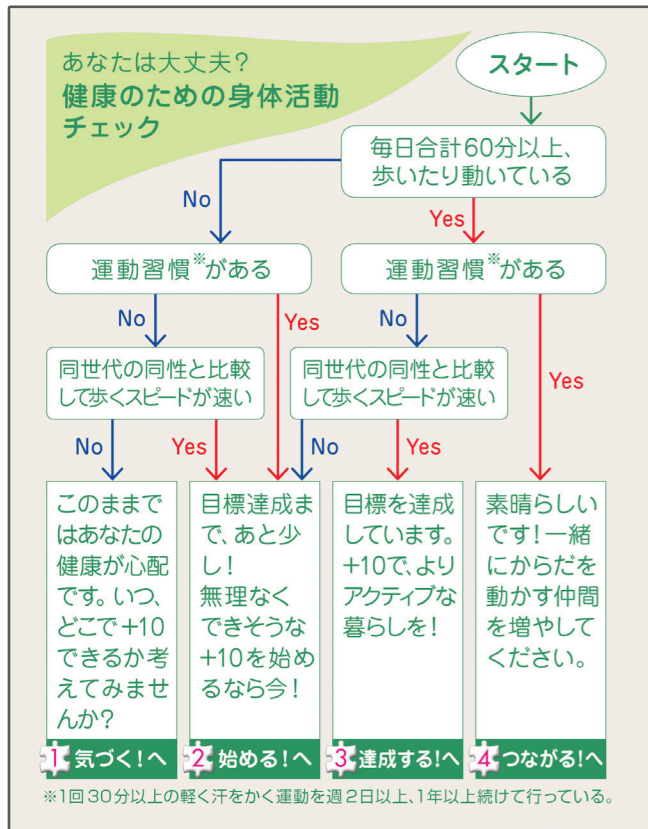


図2



図3

表1：引用：中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ（75歳以上）
9000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	肥満

12000歩（うち中強度の活動が40分）以上の運動は、健康を害することも…

症状が重い・深刻 ↑

症状が軽い・深刻ではない ↓

*中強度の活動：ニコニコペース（おしゃべりしながら運動ができ、汗ばむ程度）

2. いざ運動を始めるにあたっての注意点

1 気温差に注意

早朝や夜間は避け、暖かい日中に行いましょう。

2 運動前の準備運動

寒いと血管が収縮して血流が低下します。また、筋肉も硬くなり柔軟性が低下しています。そのため、いきなり運動を始めず、ストレッチなど準備体操を行いましょう。（写真4、5、6、7、8）

3 運動中の服装・汗対策

汗で湿った衣服を着たままにしていると、体熱が奪われて身体を冷やす要因となります。汗をこまめに拭く、吸汗速乾素材の衣服を着用するなどして身体を冷やさないようにしましょう。また、帽子、手袋、マフラーなど小物を活用し防寒対策を行いましょう。

4 水分補給

冬場でも身体の水分は失われているので、こまめな水分補給を行いましょう。



写真4
背伸び運動



写真5
脇腹のストレッチ



写真6
腰のストレッチ



写真7
お尻のストレッチ



写真8
もも裏のストレッチ

引用・参考資料

- ・ スポーツ庁 WEB 広報マガジン
- ・ e-ヘルスネット
- ・ 健康長寿ネット
- ・ 日本生活習慣病予防協会ホームページ



鶏肉とブロッコリーのしょうがスープ

12月になり、寒さが一層増してきます。こんな時こそ食事で身体を芯から温めるようにしましょう。鶏肉は処理を丁寧にする事で、調味料が塩とごま油のみでも、十分美味しいスープになります。また、しょうがに含まれるジンゲロールは身体を温める効果があると言われています。

管理栄養士 高木 磨子

材料 (2人分)

〈具の材料〉

- 鶏もも肉 (皮なし) … 100g
- 片栗粉 …………… 小さじ1
- ブロッコリー …………… 100g (6房程度)
- 白ねぎ …………… 40g (1/2本)
- しめじ …………… 20g (1/5袋程度)
- しょうが …………… 5g (小指程度)

〈スープの材料〉

- 水 …………… 500cc
- 酒 …………… 大さじ2
- 塩 …………… ひとつまみ (小さじ1/5程度)
- ごま油 …………… 小さじ1/2



栄養量

- エネルギー … 129kcal
- タンパク質 … 14g
- 脂質 …………… 4g
- 食塩相当量 … 0.8g

作り方

- 1 鶏もも肉は脂や太い筋を外して、ひとくち大より少し小さめに切る。熱湯を全体的に回しかけ、臭みを取る。
- 2 ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で2分加熱しておく。(冷凍ブロッコリーを使用してもよい)
- 3 白ねぎは幅5mm程度の斜め切りにしておく。しめじはほぐしておく。しょうがはすっておく。
- 4 1に片栗粉をまぶし、スープ材料の水、酒と共に鍋に入れて、中火にかける。煮たってきたら、アクを取り、すったしょうがの半分を入れる。鍋にふたをして弱火にし、20分程度煮る。
- 5 鶏肉の鍋に白ねぎ・しめじ・ブロッコリーをいれて中弱火にし、3分程度加熱したら、残りのしょうがと塩を入れて、味を整える。
- 6 器に盛付ける直前にごま油を回し入れる。



Information

宍粟市 (国民健康保険波賀診療所) と 「医師派遣に関する協定」を締結致しました。



去る11月17日、宍粟市役所にて、国民健康保険波賀診療所への「医師派遣に関する協定」を締結致しました。

2020年10月より月に1回の医師の派遣を行い国民健康保険波賀診療所の診療支援を行っておりましたが、2021年2月より週2回に医師の派遣を増やし、宍粟市民の医療を支えるべく更なる協力をすることとし、協定の締結を致しました。

宍粟市ホームページ

<https://www.city.shiso.lg.jp/soshiki/kikakusomu/hishokoho/tantojoho/kisyahappyou/reiwa3nendopressrelease/13808.html>



宍粟市のサイトにリンクします



Medical News

2021年12月

Vol.173

Shinko Hospital

Contents

- 特集 冬季のリハビリテーション・運動について
- ヘルシーレシピ
- インフォメーション

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町1-4-47
TEL:078-261-6711 (代表)
FAX:078-261-6726
URL:<https://shinkohp.jp>
発行責任者: 理事長 山本 正之
編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長 松本 元

講演会などの詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

<https://shinkohp.jp>