

JointT

http://www.tachiiri.or.jp/ (TEL)075-391-0020(代表)

夏バテって?どうやったら防げる?

「夏バテやわあ〜しんどいわ〜」と暑い季節になって疲れたときに思わず言葉にしまうことがありますよね。夏バテって何?夏バテにならないためにはどうすればよいの?わかっているようでなかなか夏バテ防止を実践できていない人も多いはず・・・そこで、今回は夏本番にむけて、暑さに負けず、心身ともに元気な身体で過ごせるように夏バテの原因と防止・解消する対策を少しご紹介したいと思います。

夏バテとは...

夏、暑くなると私達の身体は体温を一定に保とうとして、汗をかいたりして体温を逃がし、暑さに対応しようとして体温調節をします。日本の夏のように高温多湿な状態になると、汗をかいても湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもって疲れやすくなります。

そのような状態が続いたりすると、暑さに対応できずに身体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たりだるくなったりします。食欲不振になったり、暑さのため睡眠不足になったりして生活のリズムが乱れ体調がくずれすることを「夏バテ」といいます。

食事・飲み物で対処

暑いと食欲がおちたり偏ったりしますが、冷たい飲み物を摂りすぎると胃液が薄まり消化機能の低下を招きます。また、汗をかくことは、水分だけでなく身体の塩分やビタミン・ミネラルなども失われます。体内の塩分が不足すると、胃酸も減り、この状態で冷たいジュースやビールをがぶ飲みすると胃をこわしたり、下痢をしたり、胃腸の温度が下がり消化管内の消化酵素の働きも低下してしまいます。夏バテ対策には、「温かい飲み物」を、少しずつ飲むことが良いそうです。緑茶だけでなく、消化を促進したり、リラックスする効果のあるハーブティーも夏バテには良いそうです。身体の調整機能が未熟な幼児や、感知しにくい高齢者の場合は脱水症状になりやすいので、定期的な水を飲むようにする習慣を身につけるようにしましょう。食事は、三度規則正しく摂りましょう。手軽にできる冷やしそうめん、ざるそば等の炭水化物に偏りがちですが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルもバランスよく摂るように心がけましょう。ビタミンB1が多く含まれる豚肉、豆類やレモン、お酢などがおすすめです。

環境・運動で対処

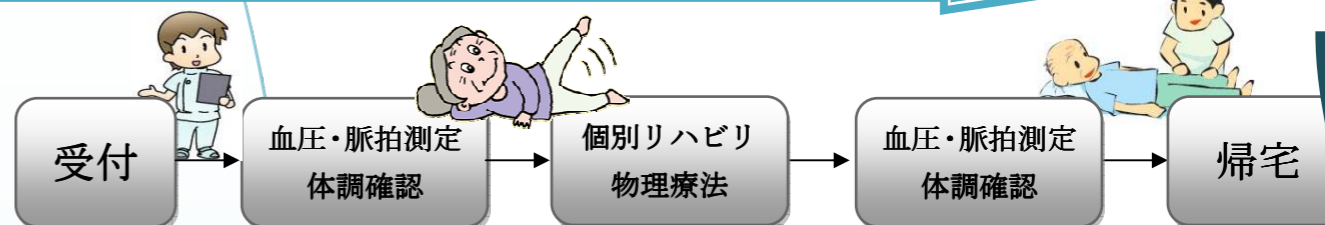
暑さ対策には、クーラーで温度を下げるのではなく、「湿度を下げる」ことが大切です。40%~50%程度になればかなり快適になります。暑い外からクーラーのきいた室内に入ることを、何度もくりかえしていると、自律神経がまいってしまい、めまいや食欲低下をまねいてしまいます。部屋の外と中の温度差が、5度以下になるように調節しましょう。寝不足も体力不足をまねき夏バテの道へ・・・アイスノンや冷えたタオルを使ったり、寝ゴザや竹シーツなどで身体と布団の密着面積を減らすと体感温度が下がります。適度な運動も大切です。運動により汗で筋肉の中の乳酸などの疲労物質も排出できて、血流も良くなり、胃腸も働くようになります。十分な酸素と栄養を補給することが大切です。血流をスムーズにするストレッチ運動をしたり、筋肉を伸ばし血液循環を良くすることも大切です。

寝不足にならないポイント

決まった時刻に起きよう
朝は光を浴びよう
同じ時刻に朝食を摂るよう
日中は仕事をしたり、趣味を
楽しんでいたり、夕方方に軽い
運動(ウォーキング等)をし
ます。午後3時までに2
時間は寝よう
夜はカフェインや寝酒を控
えよう
ぬるめのお湯で、ゆっくり入
浴しよう
眠ろうと意識しすぎず、眠
れなくなったら寝床に就きま
しょう

http://natsubate.x8q.net/より一部引用

☆受付から帰宅まで1時間~2時間の短時間☆



たちいり整形外科 短時間通所リハビリ

- **特徴**
理学療法士が、専門知識を生かして、**個別で機能回復練習や日常生活動作練習など**を行ないます。また、スタッフと一緒に簡単な体操を通して日常生活動作や心身機能の回復をはかります。
- **ご利用料金**
介護保険報酬(法定)にしたがって一割負担金をいただきます。
- **お申込み方法**
ご利用に際して、**介護保険の認定が必要**となります。お近くの居宅介護支援事業所・地域包括支援センターでまずはご相談ください。すでに介護保険の認定を受けておられる方、介護保険認定を申請中の方は、まずは担当の介護支援専門員(ケアマネージャー)にご相談ください。
- **お問い合わせ先**
電話 075-391-0020 FAX 075-391-1800
担当 理学療法士 伊藤盛春

ご利用を検討されている方は詳細をご説明致しますので
当院スタッフまでお気軽にお声かけください!!

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | | 1 | 2 | |
| 2 | | 3 | | 9 | 4 |
| | 1 | | 3 | | 6 |
| 7 | | | | 4 | |
| | 4 | | 9 | | 7 |
| 6 | | 1 | | | 4 |
| | | 2 | | 5 | 6 |
| | 8 | | 7 | | |
| | | 6 | 8 | | 3 |

のぞみのナンプレ
ルール
①縦9列、横9列のそれぞれに1~9までの数字が1コ入ります
②太線で囲まれた3x3の枠内(マスは9コ)にも1~9までの数字が1コずつ入ります。
③したがって、縦横、枠内で、同じ数字が重複して入ることはありません。
JointT第4号よりさらに難易度があがってきています。チャレンジしてみてください!

のぞみのナンプレ

編集後記

今回のJointTはいかがでしたか?これから暑くなる季節:夏バテを中心に考えてみました。暑い季節になりますが、一面を参考にこの夏を疲れ知らずで乗りきりましょう!今回はあまり触れていませんが、夏は脱水になりやすいので、水分補給は意識して行うようにしましょう。また、運動は気温の低い早朝か夕方にするようにして直射日光は避けましょう。次回は9月の秋頃を予定しています。楽しみにしてください。

(広報委員一同)

- (発行責任者) 立入克敏
- (広報委員)
- 看護部 牧優子
 - 事務部 中澤希未
 - 介護部 黒川真奈
 - リハビリ部 石割美穂
 - 藤井隆太
 - 藤竹俊輔

当院でも始まります!

職種紹介 ～事務～

私たちの仕事は、患者さんが来院された際、一番に笑顔でお迎えすることです。私たちは、患者さんを受付にてお迎えし、お一人お一人を受付させていただき、各部署にカルテを配布します。そして診療が終わった患者さんの診療内容を点数計算し、その日のお会計をさせていただきます。受付は直接的には治療が携わっていませんが、私たちの対応で少しでも患者さんやご家族の方の不安が少なく、お困りのことがございましたら、遠慮なく私たちに声をかけください。



当院HPのQRコードです。担当医表はこちらからもご確認いただけます。



笑顔で対応する「事務」です

京都運動器障害予防研究会

京都府には医師、理学療法士、スポーツトレーナーで構成される「京都運動器障害予防研究会（当院の立入克敏院長が代表を務める）」があります。主な活動は、専門職による運動器障害予防のセミナーや京都府下での高校野球の大会サポート、小学生・高校生を対象とした野球検診を行っています。当院の理学療法士もこの組織の一員として各活動に参加しています。

先日5月12日（土）にわかきスタジアムで行われた、高校野球春季大会の準々決勝の大会サポートに参加してきました。大会サポートでは、試合中のアクシデントに対する対応と試合後の投手の検診とコンディショニングを行います。試合中は、ただただアクシデントが起こらないよう見守るのみです。試合後は、登板した投手に対して、肩・肘の痛みや身体の柔軟性をチェックして、必要に応じてストレッチングやアイシングなどのコンディショニングを行います。登板した投手、特に一試合を投げ切った投手は肩・肘はもちろんのこと、全身の筋肉が疲労で張っている状態にあります。このような状態が続き、疲労が蓄積していけばケガにつながります。「ケガを未然に防いであげたい」、「次の試合までに、少しでもいい状態に戻してあげたい」、「できるだけいい状態で試合に臨ませてあげたい」という思いで京都医科学サポートチームは活動し続けています。



理学療法士 西尾大地



スポーツ傷害講習会のご案内

当院では学校・クラブチームなど団体を問わずご要望に応じてスポーツ障害の予防を目的とした講習会（無料）を行っております。内容は、障害の特徴についての講義、予防のためのトレーニング、または実際のスポーツにおけるトレーニングについてなど、テーマについてはご相談に応じます。

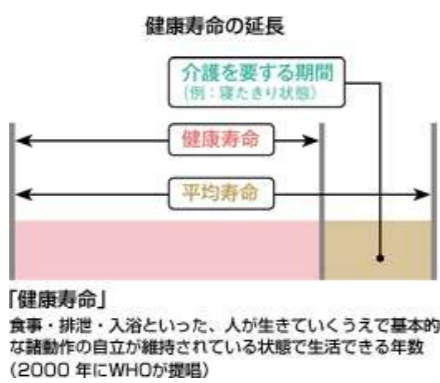


一人でも多くの人にスポーツを怪我なく、おもしろく楽しんでもらうことが我々の願いです。興味のある方は御気軽にお問い合わせください。

ロコモティブシンドローム

皆さん足腰に不安はありませんか？手足はしびれませんか？肩は回りますか？一つでも不安がある人は介護が必要にならないためにも無理なく適度にかつ継続して身体を動かすことが大切です。

寿命には、「平均寿命」と「健康寿命」があるのはご存知ですか？左図を参照していただきたいのですが、平均健康寿命は、健康で活動的に暮らせる期間のこと、平均寿命から介護が必要な期間を引いた寿命のことです。



この健康寿命を短くする要因の一つが、高齢化に伴い近年問題となってきた運動器疾患です。

運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などの身体の運動に関わる器官のことです、それぞれが連携して働くことで、私たちの生活の基盤となるスムーズな動きが成り立っています。これら器官の病気が運動器疾患です。整形外科疾患と同じと考えてください。運動器疾患に陥ると外出ができなくなったり、寝たきりになったりして生活が制限され、精神的にも参ってしまったり、その結果自了した生活が困難になってしまうことがあります。



理学療法士 若林俊輔

このように運動器疾患のために介護状態になっていたり、要介護のリスクが高まっていたりする状態をロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」と言います。日本語では、運動器症候群と言います。運動器疾患の代表的なものには、骨が脆くなる骨粗鬆症や背中が曲がる脊椎圧迫骨折、脚の付け根が折れる大腿骨頸部骨折が挙げられます。このほかにも膝や股関節などが痛くなる変形性関節症、手足がしびれる椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症なども運動器疾患に当たります。当院の診察中に説明を聞いた方や治療中の方も多いのではないのでしょうか。このような運動器疾患のために要介護や寝たきりになっていたり、その予備軍になっていたりする状態がロコモです。

人は誰でも、いつまでも自分の足で歩きたいですよね。健やかに老いるため、「動く喜び、動ける幸せ」をずっと味わえる生活を送り続けるために、普段から予防を心がける必要があります。

これから3回にわたって、ロコモティブシンドロームのご説明をさせていただきます。次回号もお楽しみに！！

HL通信

柔軟性はどうかやって改善するか

今月のHL通信（Happy Health Life）は、「柔軟性」についてです。柔軟性は、大切だと思いつつもあまり重要視されないものです。「柔らかい方がいいけど...」「ストレッチじゃ柔らかくならない...」など、当院に来られる患者さんも積極的にストレッチをされている方は少ないように感じます。

今回は、①柔軟性のチェック方法②ストレッチ方法③ストレッチ時の注意点④柔軟性を高める日常生活でのポイントをご説明したいと思います。



柔軟性のチェック方法

今回は、太ももの裏の筋肉を例に話をすすめたいと思います。

テスト方法①身体を前に曲げる動作です。両足をバランスが悪くならない範囲でそろえます。その後、膝が曲がらないように注意しながら、両手を自分の脚につけて、痛みがないう範囲で前屈していきます。身体のだよりのまで手が伸ばせたか覚えておきましょう。



ストレッチ方法

- ①あさまに椅子に座ります。
- ②伸ばしたい筋肉の方の足を真っ直ぐに伸ばします。
- ③背筋を伸ばしてから、腰から前に倒します。
- ④痛みのない範囲まで身体を前に倒して、少しつぱるところで20秒程度とめます。
- ⑤一度、身体を元に戻してから同じストレッチを左右交互に2〜3回繰り返します。

ストレッチを終えたら、再度前屈がどれくらいできるか確認しましょう。おそらく、最初に前屈したより前に倒せるようになっていくと思います。

このようにストレッチは勢いをつけて行わず、筋肉が伸びているのを感じながら、また柔らかくなったのか確認しながら行うことが大切です。左記にストレッチを行う際の注意点・日常生活でのポイントをお話させていただきます。ストレッチを行う時に参考にしてください。

- ①軽い張り、つっぱり感を感じるのはいいですが、痛みを感じるようなストレッチはしないこと。
- ②ストレッチの姿勢を保ち、徐々に力を抜きましょう。筋肉の張りが徐々に消えていくはずですよ。
- ③弾みをつけないこと。
- ④呼吸はゆっくりと深く規則的に行う。
- ⑤ストレッチしている部分に意識を集中。

- ＜柔軟性を高める日常生活でのヒント＞
- ①入浴した後は、筋肉が温まっているのでストレッチに適した時間帯です。
- ②同じ姿勢で長時間座り続けられないようにしましょう。長くても30分程度まで。
- ③座っている時に、背もたれから身体を離して、胸の前で腕を組み軽く体幹や頭を左右に回旋します。