

○ 世界糖尿病デー ～イベント開催のお知らせ～

11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ、当院でも下記のとおりイベントを開催いたします。ご自身やご家族の健康に目を向けるきっかけづくりに、ぜひご来場ください。

■世界糖尿病デー イベント

- ・日程：11月13日(月)10：00～13：00
- ・場所：亀田クリニック1階ロビー
- ・内容：血糖測定、食事相談、お薬相談、体力チェック、歯周病講義、歯の相談、患者会活動紹介など

■糖尿病週間 期間限定/低糖質のヘルシーメニュー 「ブルーサークルランチ」をレストラン亀楽亭で提供

- ・期間：11月6日(月)～11月15日(水)の10日間
- ・場所：Kタワー13階 レストラン亀楽亭
⇒1,400円(飲み物・デザート付)/1日限定20食

今年には栄養豊富な大豆製品を使ったメニューです。大豆は『畑の肉』とも呼ばれるほど、植物性の良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。大豆たんぱく質には中性脂肪やコレステロールを下げる効果があり、大豆オリゴ糖、食物繊維により便秘改善、生活習慣病の予防効果も期待できます。

自宅で手軽に作れるレシピをテーマに当院の管理栄養士が献立を考えた「ブルーサークルランチ」、この機会にどうぞご賞味ください。



11/25(土) リハビリ市民講座



11月25日(土)午後1時から亀田クリニック5階リハビリセンター内研修室について、「第57回リハビリ市民講座」を開催いたします。(定員50名[当日先着順], 参加費無料)

今回は発達障害(学習障害、ADHD、自閉症など)の特徴に合わせたコミュニケーションについて、当院リハビリテーション室の加藤志央言語聴覚士がご紹介します。お子さまに関わる方でしたら、どなたでもご参加ください。なお、託児スペースは設備上ございませんので、あらかじめご了承ください。

bayfm「MEDICAL UPDATES」

ラジオ バイエフエムの午後のワイド番組『it!!(イット)』では、毎週火曜日午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が好評放送中です。11月は小島千沙摂食・嚥下障害看護認定看護師が出演いたします。どうぞ、お聴きください。

11/4(土) ピアノロビーコンサート

ピアニストの藤江亮子さんによる「ピアノロビーコンサート」を11月4日(土)午後3時から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて開催いたします。

「哀愁漂う映画音楽の世界」と題し、ニューシネマパラダイス 愛のテーマ、慕情、ひまわり、アルピノーニのアダージョ、美女と野獣など、幅広いジャンルの曲を演奏いただく予定です。ぜひ、ご来場ください。



停電のお知らせ

高圧電気設備定期点検のため、下記日程で停電が発生します。停電時はエレベーターが使用できませんので、ご注意ください。また各店舗の営業態勢も変わりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■11月4日(土)9：00～12：00 B棟が停電します

■11月4日(土)13：30～16：30 A棟・L棟が停電します
「ローソン」(通常営業)、「ミコミコ」(休業)

■11月5日(日)13：30～16：30 S棟が停電します
「ラ・プラージュ」(9：00～13：00で営業)
*Kタワー5階美容室(13：00から休業)
「ランドリー」(7：00～12：00で営業)

■11月11日(土)13：30～16：30 Kタワーが停電します
「亀楽亭」(11：00～13：00/17：30～20：30で営業)
「デリカ」(11：00～13：00で営業)
「タリーズコーヒー」(7：30～12：30で営業)
「介護ショールーム・パオラ」(9：00～13：00で営業)
「亀田ホームケアサービス事務所」(通常営業)
「亀田ホームケアサービス居宅介護支援事業所」(通常営業)
「5階美容室」(13：00以降はラ・プラージュ対応)

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



亀田スポーツ医科学センター 宮本瑠美

第4話 からだ ストレッチでしなやかな身体を 手に入れよう!

今回は、皆さんご存知のストレッチをご紹介します。ストレッチはスポーツ選手や部活動に励む学生さんだけでなく、デスクワークや力仕事の方、80歳以上のご年配の方など老若男女すべての方にとって非常に重要な運動のひとつです。手軽にできる運動ですので、是非生活に取り入れしなやかでハツラツとした身体を手に入れてください!

まずは、ストレッチについて復習をしてみましょう。ストレッチ(ストレッチング)とは、英語で“Stretch:伸ばす”というように筋肉を伸ばし柔軟性を高める運動です。ストレッチには、反動をつけずに行う“静的ストレッチ”や反動をつけて行う“動的ストレッチ”など様々な種類がありますが、いずれの方法にしても、ストレッチを行うことで、表1のような効果が期待できます。ストレッチの最も大きな効果は、筋肉を伸ばすことで筋肉が付着している関

ストレッチの効果 表1

関節の動く範囲(可動域)が広がる	可動域が広がり動作がスムーズになることで筋肉や筋付着部への負担が減り怪我の予防になります。
筋肉の緊張を和らげる	筋肉が柔らかくなることで、血液循環がよくなり疲労の回復に繋がります。
リラクゼーション	心が緊張していると、体に自然に力が入り筋肉が硬くなります。ストレッチで筋肉を伸ばすことで、精神的なリラックス効果も望めます。

静的ストレッチの3つのポイント

15秒から20秒をゆっくりじわ〜っと伸ばしましょう!

1. 息を止めない(ゆっくり呼吸する)
2. 反動をつけない(基部を固定してゆっくり引き伸ばす)
3. 力を抜く(リラックスして)

※クリニック5階にあるスポーツ医科学センターでは、40分(1回¥1,030)のストレッチセッションを行っています。

初回体験無料ですので、ご興味のある方は、お気軽に下記までお電話ください。

見学も随時OKです。「亀田ニュースを見て」とお伝えください。TEL04-7099-2345

詳しくはコチラ!



節がスムーズに動くようになることです。例えば、スポーツ選手が練習や試合の前後にストレッチを行うのは、ストレッチによって関節の可動域を広げ、体を効率よくダイナミックに動かせるようにするためです。また、運動後の疲労を回復させる目的でも行います。

このようにストレッチには様々な効果がありますが、ストレッチはスポーツ活動に限らずに、日常生活においても非常に重要です。日常生活では、同じ姿勢や同じ動きを繰り返すことも多く、動きの癖などにより特定の筋肉が硬くなる場合があります。筋肉は、使いすぎても使わなさすぎても、硬くなり柔軟性が低下してしまいます。柔軟性が低下していくと、本来動くべきはずの関節がスムーズに動かないため、筋肉が付着している骨や腱が強くなりひっぱられ炎症が起き痛みを引き起こしてしまうのです。さらに、筋肉が硬いと筋肉のポンプ作用がスムーズに働かなくなります。結果的に血液の循環が悪くなり、筋肉への酸素の供給が滞り疲労が抜けない状態に陥ってしまいます。例えば、長時間のデスクワークで前かがみの姿勢が続くと首や肩がこるのは、首や肩の血液循環が悪くなるためです。そして、そのような姿勢を長期間続けていると、筋が短縮したままになり猫背になってしまいます。つまり、日々の生活にこそストレッチが重要なのです。今回は、日常生活で手軽に取り入れられるストレッチをご紹介しますので、ぜひ行ってみてください。

●立ち仕事が多い方や夕方足がむくむ方



●前かがみの姿勢が多い方は首・肩を伸ばしてスッキリ!



●座りっぱなしやかがむ仕事が多い方はお尻・腰まわりを伸ばしてスッキリ!



医師紹介

くすのき **楠 貴之** 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①総合内科
- ②総合診療
- ③旅行、ドライブ、温泉巡り
- ④患者さんにとって最善の医療が受けられるようお手伝いできれば幸いです



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>