

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2010.5月号 Vol.27

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

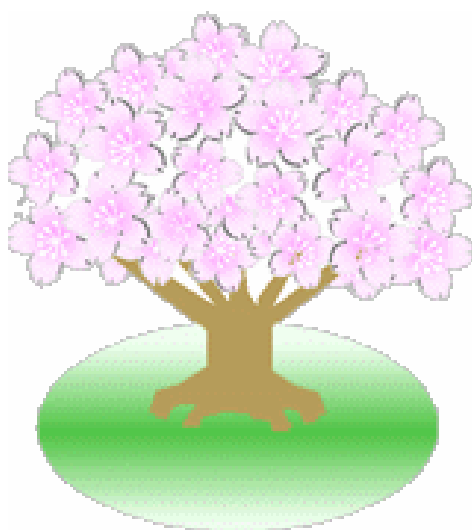
## 新入職員を迎えました。

放射線技術科技師長 村井 光幸

朝晩の冷え込みがゆるくなり 桜のたよりが遠くから聞こえ始めました。

さて、新年度がスタートし当院にも新たに6名の新入職員を迎えることになりました。4月末に農協ホールで新入職員歓迎会がお行なわれ交流を深めました。一人一人に自己紹介や今後の抱負をお話していただきましたが、まだまだ緊張が漂っていました。

弟子屈の温泉や、川湯の温泉につかって緊張をほぐし摩周の風に早くなじんでほしいと思います。皆さんよろしくお願ひします。



## 院長コラム～晴耕雨読～

アメリカで発売当日に多数の客が殺到した電子書籍端末である iPad (アップル) が、ついに日本でも今月下旬に発売される。これまで、電子書籍端末ではキンドル (アマゾン) が販売されているが、電子ブックしか見ることができないキンドルと異なり、iPad は、動画や画像、メールや音楽と携帯電話並みの機能を持ち合わせている。おまけに電子ブックの価格も安く設定されるなら、本好きの者にとっては、良いことづくめの様である。音楽業界に進出し成功したアップル社が次にエリア拡大を目指したのが出版業界ということになるのだろうか。しかし、電子ブックの発展に伴って、今後、著作者や出版社と書店らとの関係がどのようなようになるのか、あるいは著作権の問題などまだまだ課題は多いようだ。読者の視点から考えると、本に関する情報を得て、その本を購入し、さらに読むという各段階において新たな選択肢が増えるということは非常に楽しみである。

## 誰でも簡単に始められる運動～ウォーキング！！

理学療法技術科主任 工藤 基彦

近年健康に対する関心が高まる中で、生活習慣病などの予防・対策のための手軽な運動としてウォーキングは推奨され、ウォーキングの大会や教室なども開かれています。ウォーキングの利点は「始めるときの手軽さや自分にあったレベルで始められる。」ということです。普段履いているスニーカーや動きやすい服装でも開始でき、場所も道路や公園など利用することが多く、いつでもどこでも自分のペースで取り組むことができます。また身体への利点としては心肺機能の強化、骨の強化、生活習慣病の予防、肥満解消などたくさんの効果が期待できます。

### ・正しい歩き方・・・・・・・・

ウォーキングにも正しい歩き方があり、悪い姿勢で歩くと疲れやすいですしケガの原因にもなります。正しい姿勢で歩くように心がけましょう。

**[頭]**：頭はまっすぐに安定させ、あまり力を入れないようにしましょう。視線は10～15mくらい前を見るようにしてください。



**[肩・腕・背]**：背筋は伸ばして頭・背・足が1本の軸になるようにします。肩は力を抜きリラックスして、腕は90°に曲げリズムよく振りましょう。

**[腰]**：ぶれないように、流れるように一定の高さに安定させます。疲れてくると腰が落ちてきますが、なるべく維持するように気をつけてください。

**[足・膝]**：足はかかとから着き、後方につま先で蹴り出すように歩きます。膝はなるべく伸ばして、腰から前に出すようなイメージで歩きましょう。

**[歩幅]**：歩幅はなるべく広く取ります。普通の歩幅よりやや広めを心がけるといいと思います。

### ・ウォーキング前のチェック・・・・・・・・

ウォーキングは楽しみながら歩くことが第一です。体調の悪いときや疲れているときは無理せず、自分の健康状態に合わせて運動をするように心がけましょう。

**[心拍数]**：一般的に健康な人の安静時の心拍数は 60～85 拍／分くらいです。心拍数が異常に多い・少ない、脈拍のリズムが乱れているなど異常を感じたらその日はウォーキングを休みましょう。

今の体調は？	良い	悪い	どちらでもない
前日は良く寝れましたか？	眠れた	眠れなかった	どちらでもない
朝食は食べましたか？	食べた	食べてない	少し食べた
全身にだるさはありませんか？	ない	ある	少しある
熱っぽさや頭痛はありますか？	ない	ある	
吐気・めまいはありますか？	ない	ある	
心臓がドキキする感じはありますか？	ない	ある	
前日のアルコールは？	残っていない	残っている	少し残っている

**[自分の状態をチェックする]**：右のような簡単な表を作ってチェックしてみましょう。

・ウォーキング中のチェック・・・・・・・・

歩いている途中で、息切れがする、関節や筋肉が痛い、疲労が強くなってきた、胸が痛い、頭痛や眩暈・吐気がある、冷や汗が出るなどの症状が出てきた場合、運動を弱めたり、中止することも必要です。様子を見て症状が改善しない場合は無理せず病院へ受診してください。

・ウォーキングを実践するための注意点・・・・・・・・

①ウォーキング前・後のストレッチをしましょう。

ウォーミングアップやクールダウンは運動能力を高め、ケガの予防、運動による疲労回復を早める、筋肉痛の軽減、リラクセス効果などウォーキングを安全かつ効率的な効果を得るために必要な運動ですので必ず実施しましょう。

②水分補給をしましょう。

ウォーキング前は歩き始める 30～60 分前、ウォーキング中は 15～20 分間隔で定期的に、のどが乾く前に摂りましょう。一気にたくさん飲み過ぎないようにゆっくりと口に含んでください。

③やりすぎず・自分のレベルで・楽しんで

運動を始めるときはやる気が多すぎて、初日から長時間歩いてしまうことがあります。そして次の日休んでしまっただけでは何の効果も得られません。最初は少しずつでかまいませんので長続きできるように自分のレベルに合わせて実施することが大切です。また運動習慣を作るためには「義務」になってしまうとつまらなくなります。そんなときは散歩と考えゆっくりと歩いて景色を楽しんだり、普段通らない道を通ってみたりとコースを変えてみるといいかもしれません。

**とにかく一番大切なことは楽しんで歩くこと・・・それが長続きするウォーキングのポイントです。**

## 5月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	土												
2	日												
3	月												
4	火												
5	水												
6	木	森				村山		舛田					
7	金	森				村山		舛田					
8	土												
9	日												
10	月	森				村山		舛田					
11	火	森				村山		舛田			新田		
12	水	森				村山		舛田					
13	木	森				村山		舛田					ポリオ予防接種
14	金	森				村山		舛田					
15	土												
16	日												
17	月	森				村山		舛田					
18	火	森				村山		舛田			新田		
19	水	森				村山		舛田	水元	水元			
20	木	森				村山		舛田					
21	金	森						舛田					
22	土												
23	日												
24	月	森				村山		舛田					
25	火	森				村山		舛田			新田		
26	水	森				村山		舛田					
27	木	森				村山							
28	金	森				村山							
29	土												
30	日												
31	月	森				村山		舛田					

**編集後記**

少しずつ温かい日が多く  
なってきたなと感じていま  
すが、今年は桜の開花が少  
し遅いですね。待ち遠しく  
感じている今日この頃で  
す。

(編集委員長)

受付時間 内 科  
外 科  
整形外科

午前 8:30~11:30

皮膚科 午前 8:30~11:30 午後1:00~3:00

ホームページ： <http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>

ブログ： <http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>