

ちよっこしい話

木島病院報



筋トレのススメ

Vol. 82

平成27年10月20日発行
発行：木島病院編集委員会

医師 岡村 篤

筋トレと聞いてどういうイメージを持ちますか？筋肉ムキムキになる事を想像されるのではないのでしょうか。筋力トレーニングには多くのメリットがあります。

- ①**健康の増進**：体を動かす習慣をつけることで、より健康的に生活を送る事が出来ます。また、汗をかくことでのデトックス効果や、生活習慣病の予防といったことにも貢献します。
- ②**ストレス解消**：筋力トレーニングに限らず運動全般について言えることですが、ストレスを発散することが出来ます。日常生活においてなかなかエネルギーを発散できる機会というものはいませんが、筋力トレーニングの際にはパワーを開放でき、やり方によってはいわゆるハイな状態を生み出す事もあります。よく、ランナーが走っていくうちに気分が良くなってくるランナーズハイといったものと似ているかも知れません。
- ③**食事をおいしく感じられる**：運動する事でカロリーを消費しますが結果として食欲が増進し、食事をおいしく感じられるようになります。ただし、ダイエット目的の場合は食べる量、食べ物の種類には気を配る必要があります。
- ④**脳の働きを活性化させる**：会議等で座ったまま過ごすより、動いていたほうがよいアイデアが出るといった事がよくあります。これは、運動によって脳の働きを良くするセロトニンと言う物質が分泌される為だと考えられています。このセロトニンは朝、太陽の光を浴びる事でも分泌され脳が覚醒を促し、仕事や学習により効果をもたらす事でも知られています。このセロトニンを分泌させるのに特に効果的とされているのが、一定のリズムで行われる運動です。筋力トレーニング以外にもウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、ヨガ、ストレッチ等も良いです。
- ⑤**痩身効果**：筋肉が増えることで基礎代謝とって、じっとしているだけでも身体が消費するカロリー量が高まります。運動を組み合わせればよりカロリーを消費しますので、徐々に太りにくい体質になっていきます。また、基礎代謝が上がる事で体温も上がると言われ、寒さに強くなる人が多いです。



- ⑥**アンチエイジング**：体型が引き締まり姿勢が良くなる事で、実際の年齢よりも若々しい見た目となります。また、外観だけではなく、加齢に伴う動作困難、腰痛、膝の痛み、肩こりの予防や改善と言った効果も期待できます。高齢者であっても適切な筋力トレーニングをすることで筋力は向上します。筋力トレーニングに定年はありません。
- ⑦**性格の改善**：筋肉を増やす事に成功した事が自信となり、積極性や明るさ、社交性や寛容さが増すという傾向があり、ポジティブ思考になることが多いと言われています。
- ⑧**身体能力の向上**：筋肉が増える事で運動能力は向上します。ゴルフや草野球、フットサル、登山などを趣味とされている方なら、その恩恵が十分に発揮されると思います。ただし、ただやみくもにやればよいと言うわけではありません。あえてデメリットを挙げておきます。

デメリット①

やり過ぎると免疫力が低下してしまう：オーバートレーニング(トレーニングのやり過ぎ)によって風邪を引きやすくなる、疲れやすくなる等の症状が起こることがあります。

筋力トレーニングはそのやり方、運動強度にもよるのですが「適度」がとても大切です。

デメリット②

やり過ぎると筋肉や関節、腱などを傷めてしまう：過度の負荷をかける事が原因です。いきなり重量のある器具を使ったりするのではなく「適切」なメニューで行う事が大事です。自分の場合ダイエット目的から始めました。確かに筋肉量が増えた事で基礎代謝が上がり体重も落ちました。週2回程度で行っており1年経ちました。今では筋トレをしないとムズムズしてしまいます。当院には「健康増進施設スポーツリハビリきじま」という施設があります。興味がある方はチラッと覗いてみてください。やさしい健康運動指導士が親切に指導してくれますよ。



第2回 学術発表会!!

柔道整復師 島 晃二

9月5日(土) ホテル金沢にて第2回学術発表会を行いました。第1回目終了時に院長より、「来年はよりレベルアップした演題が揃うことを期待しています。」との激励を頂き、今年発表する演者の先生方は大変緊張した顔をしていました。

自分は今回、座長という大役をやらせてもらいましたが、僕の事を知っている人は口を揃えるように、「島で大丈夫か?何言っているか分からんからはっきり喋りなさいよ」と言われ、この他にもたくさんの温かい?アドバイスを頂き、学術発表会の座長の席に着きました。

学術発表会終了後、周りの先生方から、「今日は何言っているか分かったよ」、「ゆっくりしゃべってたね」と言われ、自分なりにゆっくりと喋れて上手くこなせたのではないかとと思っています。

また本年度からは、外部の医療関係者の方、医療に携わっていない方でも、医療に興味のある方はどなたでも学術発表会に参加が可能となり、当日はたくさんの方に参加頂きました。ありがとうございます。今回の発表を一つ紹介すると、飴谷先生が発表した「社会復帰を控えた患者の二重課題遂行能力について～過去一年間転倒していない高齢者と比較して～」という演題の中で「二重課題遂行能力=デュアルタスク能力」という言葉がありました。



これは、1つの事をしながら、もう1つ別の事をする能力のことを指します。簡単に表すと、「歩きながら、喋る」などが当てはまります。

転倒する人と転倒しにくい人は、このデュアルタスク能力に変化があるのではないか?と、発表の中にありましたが、結果は転倒する人も転倒しにくい人も大きく変化はありませんでした。しかし、この結果には研究に用いた、デュアルタスクの課題があまりに簡単だった

のではないかと飴谷先生は話していたので、「来年度しっかり結果がでたら、再度発表して下さい」と頼みました。来年度に本人やその研究を引き継ぐ人が発表してくれることを期待しています。来年度はさらに一段とレベルアップした学術発表会になると予想していますので、皆様の御参加をお待ちしています。



『ビルボウ』から新社名『アルコット』へ



アルコット・インストラクター 宮村久美子

「ビルボウさん、ここお願い!!」といった声をかけて頂きながら、木島病院様で清掃のお仕事をさせて頂き、はやいもので9年になります。実は、そんな私たち『ビルボウ』の社名が7月1日より『アルコット』に変わりました。私たちもようやく徐々に慣れてきた社名『アルコット』について少し説明させて頂きます。50年間にわたり

親しんでもらった『ビルボウ』ですので、「なぜ社名を変えたの?」といった質問を頂く事がとても多いそうです。会社も社名変更にあたっては悩んだということですが、「私たちはお客様、そして社員と共に歩いていく」という事を一番大切にしたいという思いから、「共に一歩ずつ進み、成長、発展していく。」「仕事を通じてそんな関係を築いていきたい。」その想いを社名に込め、実現するという決意で変更したそうです。

これからも、「アルコットさん、ここお願い!!」と気軽に声をかけて頂けると、とても嬉しく思います。まだまだ不行き届きな点も沢山あると思いますが、私達スタッフ7名、心機一転、新しい社名に恥じないように一生懸命頑張りますので、これからもよろしくお祈りします。



松寺祭りに参加して

柔道整復師 吉田 隆之



平成27年7月19日、松寺町の秋祭りの獅子舞、神輿が行われました。

当病院駐車場にも来ていただき、例年、入院患者さんと見学するだけであったのですが、今年は獅子舞、神輿担ぎに当院職員も参加させていただきました。

突然の申し入れにすごく戸惑いましたが、見よう見まねで行いました。(グダグダでしたが・・・)

患者さんの笑顔、早く元気になりたいと願う姿が見れたこと、こういった伝統行事に参加させていただいてよかったと思います。



ちょっといい話

部活リレー

バスケットボール部

理学療法士 古川 実樹

こんにちは！今回はバスケットボール部を紹介させていただきます！
バスケットボール部は男女含めて約 15 名で、リハビリスタッフだけでなく看護師・放射線技師など様々な部署のスタッフで活動しています。

メンバーの中には、木島病院に入ってからバスケットボールを始めた人もいますが、みんな和気あいあいと活動しています。

主な活動としては、試合形式の練習をしたり、他病院の方を招いての 3 on 3 の大会を企画したりなど積極的に活動しています。

先日も、金沢市のチームが主催する大会に参加し、8 チーム中 3 位という結果を収めました。

普段はアスレチックリハビリテーション棟の運動室で活動していますので、もしボールの音が聞こえたらぜひ覗いてみて下さい。



部署リレー

歯科

歯科衛生士 市村 知佳

今回は歯科を紹介します。

私たちは診療ユニット 3 台の小さな部署ですが、虫歯や歯周病の治療や予防処置、歯を失った部位への義歯など補綴物の作製、抜歯やインプラントなどの外科処置、ホワイトニングなどの審美歯科も行っています。

全国的に、病院の中に歯科があるのは珍しいのですが、当院では口腔ケア専任の歯科衛生士も在籍しており、病棟での入院患者さんの口腔ケアや、在宅介護センターの利用者さんへの口腔機能向上の評価や、依頼があれば訪問歯科診療も行っています。

最近では、お口の健康と全身の健康とが密接に関係していると言われています。

これからも、楽しく美味しく食事ができるようにお口の健康をお手伝いしていきたいと思います。



金沢市消火技術競技大会に参加して

理学療法士 土井 康平

9月3日、まめだ簡易グラウンドにて行われた消火技術競技大会に出場しました。

昨年同様、空は分厚い雲で覆われていましたが、最後まで雨は降らず競技には影響がなくホッと一安心でした。

競技結果ですが、一人操作屋内消火栓の部で3位と敢闘賞を頂く事が出来ました。今回の競技大会では、いかに落ち着いて訓練通りの消火活動ができるかという良い教訓にもなりました。

消火器や消火栓などの消火機器は、普段の生活の中でほとんど取り扱う事がないものだと思います。火災が起きないことが何よりですが、もし発生してしまった場合に備えて、消火器や消火栓の位置・取り扱い方を知っておくこと、消火機器の老朽化が無い点検を行っていく事が被害を最小限に抑えるために大切です。

金沢市消防局のインターネットのホームページには、様々な防災に関する情報を掲載しています。消火機器の取り扱い方はもちろん、火災の原因になり易いもの、状況など分かりやすく掲載してありますので、是非皆さんも一度チェックしてみてください。



介護センターだより

きじま在宅介護センター 松尾さおり



きじま在宅介護センター通所リハビリテーション（以下通所リハビリ）では、作業療法の一環として、書道を行なっております。書道好きの利用者さんが集まって「今日は何を書こうかな?」「俳句を習字で書いてみようかな?」と楽しそうに参加しております。通所リハビリの掲示板には素敵な文字がいつも飾られています。

今年は広島県熊野町主催の「ふれあい書道展」に挑戦することになり、2名の方がみごと特選に選ばれました。書道の言葉や書体は自由なので、応募する言葉を考えたり、書道教室の先生をしていた利用者さんからアドバイスを頂いたり、書道を通して利用者さん同士のふれあう機会が増え、会話も弾み、とても和やかな時間が流れていました。

一生懸命書道に向き合う姿

に私達職員も元気を頂きました。何事も挑戦する気持ちは素晴らしいですね。今回、ふれあい書道展を通して、目標をもって挑戦することの大切さを教えて頂いたような気がします。今後も楽しく挑戦していけるようリハビリを利用者さんと共に作っていければと思っております。



職員リレー紹介

柔道整復師 はら としゆき 敏之 さん

入社して、13年目を迎えました、柔道整復師の原です。
自慢出来る事と言えば、17歳から始めたソフトバレーボールを現在も続けており、今年で24年目になる事です。

この間、連盟主催の全国大会では、優勝1回、準優勝2回、3位が2回と成績を上げてきました。県大会や県外交流会・北信越大会などでも何度も優勝してきました。

しかし、長い競技生活の中、良い事ばかりではありませんでした。

チーム分裂、それに伴うチーム移籍。更に前十字靭帯断裂(当院でお世話になりました(笑))での長期離脱。色んな事を経験し、外からの目で何が必要・不足しているか等を見る事が出来たと思っています。手術後からの復帰戦での優勝は格別でした(涙)。

今年の10月には県代表で全国大会に出場してきます。今回チーム状態は良好なので、うまく行けば2度目の全国制覇が出来るかも知れません。良い報告が出来る様に頑張ってきます。

そして、生涯現役続けます(^^)v

最後に関係ないですが、May J.最高～(爆笑)



今回は、看護師 吉田 加代 さんです。

接骨院紹介

なかむら接骨院・川北店 院長 畑中 陽介

川北町のなかむら接骨院の畑中陽介です。今年7月まで木島病院に勤務していたので、まだ覚えている方も居ると信じています。

川北町は20～39才女性の将来推計人口が日本一となりました。当接骨院も代表の中村拓也とともに、子育て支援をコンセプトに設計から施工、スタッフまで全て川北町民が関わっています。

フリースペースを利用したのキッズダンス教室も始まり、地域の憩いの場を創って行きたいと思えます。

みなさまも近くを通りかかった際はぜひ立ち寄って下さい。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30 <small>土曜日は13:00まで</small>	○	○	○	○	○	○	×
午後 14:00～19:00	△	○	○	△	○	×	×

※月・木曜の17:00～19:00はスポーツ外来(要予約)
※土曜午後、日曜・祝日は休診

なかむら接骨院 川北店
〒923-1271 石川県能美郡川北町田子島ち60
TEL 076-225-3009



編集後記

夏が終わったと思ったらもう寒くなり、気付いたらはや冬が来ます。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので気を付けてお過ごしください。
それでは次回ちょっといい話もお楽しみに。

木島病院

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

きじま在宅介護センター

TEL (076) 237-7111
FAX (076) 237-1199

健康増進施設
スポーツリハビリ きじま

TEL (076) 237-9200
FAX (076) 237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>