

ご自由にお持ち帰り下さい

なごみのわ 和みの輪



春江病院広報誌

Vol.43

令和元年9月

医療法人 博俊会 春江病院



目次

表紙. 春江病院外観(当院職員作画)

地域スポーツチームとの関わり

ウォーキングをしましょう

つながるひろがる地域の医療と介護(菜の花こころのクリニック)

おしらせ. 当院薬局付近の自動販売機について



当院における

地域スポーツチームとの関わり

～ケガ予防のために～

怪我は病院では防げません。
現場へ行き、予防の
お手伝いをしていきます！



整形外科 島川 朋享 医師

坂井市を拠点として活動する坂井フェニックス丸岡ジュニアユースチームを対象とし、当院整形外科島川医師とリハビリスタッフが怪我の予防に関する講演とトレーニング指導に取り組んでいます。

島川医師からはサッカー特有の怪我につい

での講演があり、選手たちが積極的に質問やメモを取っていました。また、リハビリ



スタッフは世界のサッカーチームが取り入れている準備運動のFIFA11+(イレブンプラス)の講義と実技指導を行いました。FIFA11+とは、FIFAが推奨している、サッカーに特化した外傷・障害予防のトレーニングプログラムです。複数のスタッフが選手一人一人の動作を観察し、動作中の姿勢や代償動作がないかなどのア



ドバイスを行いました。選手は、修正された動作を何度も反復し一生懸命取り組んでいました。身長や筋力が

向上し競技のレベルが上がってくる年代だからこそ、スポーツ中の怪我の知識を知ることや自分の体と向き合うことが大切です。中学生・高校生達がそれぞれのスポーツで最高のパフォーマンスが出来るように私たちもサポートしていきたいです。

このような活動を、今後も行えるように坂井市の教育委員会に提案にいきました。その他にもリハビリスタッフなどが福井丸岡RUCKのトレーナー活動もさせて頂いており、普段から良いコンディション、パフォーマンスを継続し大会でも良い成績が出るように引き続きサポートしていきます。



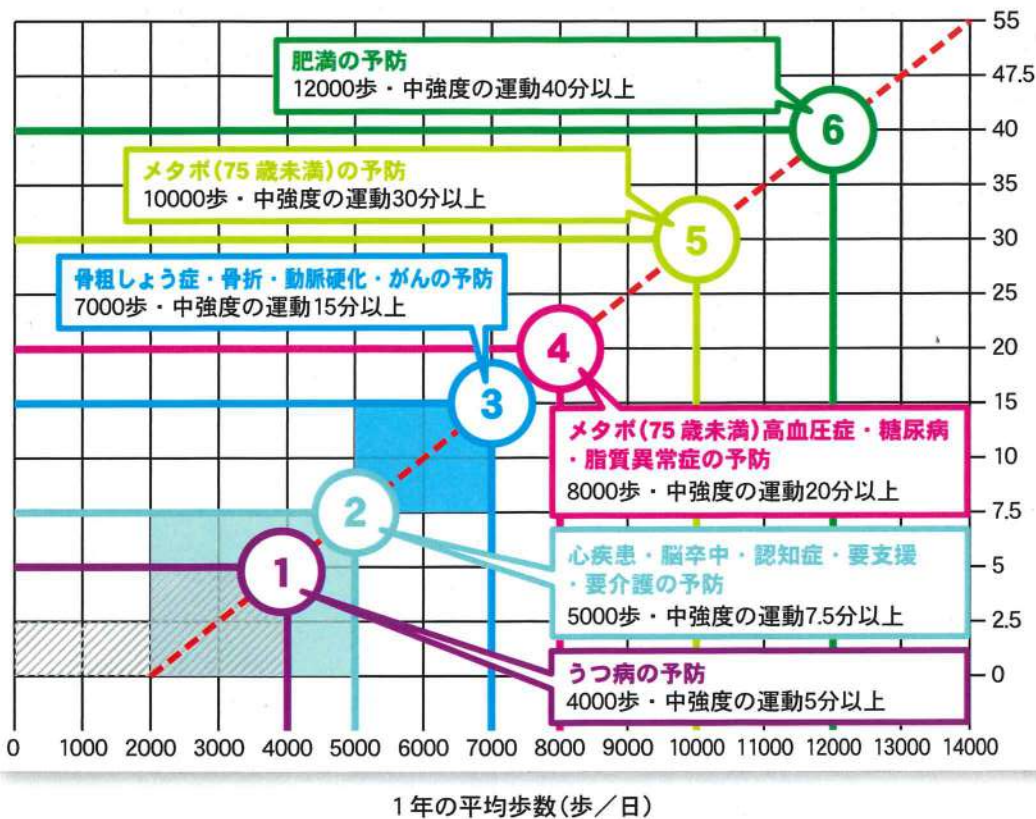
ウォーキングしまじょうじ



健診予防センターセンター長
循環器内科部長
嶋田 佳文 医師

健診を利用してメタボ、脂質異常など結果が悪かった方には内科受診を強くお勧めしますが、その日から取り組めるのは運動療法です。

みなさんは「中之条研究」をご存知でしょうか。群馬県の中之条町の六十五歳以上の全住民である五千人を対象とした十五年に及ぶ長期研究で、メタボ、糖尿病、脂質異常の予防には一日八千歩、うち早歩き二〇分が最も効果的とまとめられています。ふつこく歩で十分かかりますので、八千歩は八〇分です。もちろん体力には個人差がありますし、まったく運動しなかつた人がいきなり始めるのは無理がありますので徐々に取り組みましょう。一日千歩からでも休みながらもOKです。中之条研究では七十五歳以上のご高齢の方は一日八千歩以上の運動で、疲労し免疫力が下がる可能性があるのです、やり過ぎはよくないという結果でした。



1年の平均中強度活動時間(分/日)



運動しないとメタボ、糖尿病、脂質異常症になるというのはわかりやすいですが、運動しないとがん、認知症になりますよ、というのはあまり知られてないと思います。アメリカの国立がん研究所が一四万人のデータを解析し、ウォーキングを週五日以上おこなう人は、がんの発症リスクが二〇%低下することが明らかになりました。運動することで、体の免疫機能が維持されるためといわれています。国立長寿医療研究センターの研究では認知症の予防のために、計算しながら歩く「コグニサイズ」が有効なことが明らかになりました。脳の血流を増やし、脳の神経細胞を保護する効果によるといわれています。

メタボで糖尿、脂質異常気味な人はもちろん、すべての方に運動をおすすめします。ご年配の方でも、しゃれたスニーカーを履いて運動してください。もちろんすでに病気を治療中の方は、合併症の有無などを考慮する必要がありますので、医師にご相談されてから行ってください。



つながるひろがる 地域の医療と介護

～近隣の施設紹介～ vol.8

菜の花こころのクリニック

院長 高橋 伸徳 先生



当クリニックは、平成28年に春江町江留下高道に開院いたしました。春江をはじめ坂井市にお住まいの方々の心のケアを中心に活動しています。

また高齢化社会で増えている認知症の治療を行いつつ、ご家族の支えになるクリニックを目指しております。

春江病院様には、認知症の勉強会を開いて頂き、土田先生をはじめ各機関の諸先生方と共に連携し治療をさせて頂いております。今度とも地域に貢献できるように努力いたしますのでどうかお願い致します。



	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	～	×	×	×	×	×	×
午後	14:00～17:30	○	×	○	○	○	×

- 電話受付時間 13:00～18:00
- 休診日 火、土、日曜日、祝日、年末年始
- 住所 〒919-0418 坂井市春江町江留下高道 36-1
- TEL 0776-51-7087

病院1階の薬局受付付近に
食料品の自動販売機が
設置されました。
皆様ご利用下さい。



院内のイベントや
楽しい情報配信中!
春江病院ホームページ
春江病院ホームページ で検索

春江病院
facebook



QRコード

春江病院
Instagram



QRコード



理念：地域にあって良かった 患者さんがかかって良かった 職員が働いて良かった

編集・発行所 医療法人 博俊会 春江病院 広報・サービス委員会 広報誌編集委員会
〒919-0476 福井県坂井市春江町針原65-7
TEL 0776-51-0029 FAX 0776-51-6163 URL <http://www.harue-hp.org/>