



リハビリだより ～ トモ(お尻)を鍛えましょう! ～

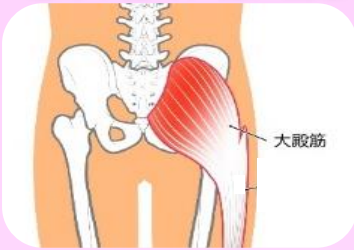
【西吾妻福祉病院の基本理念】

新しい命の誕生から安らかな人生の終焉を迎えるまでの、生涯を通しての、地域住民本位の、包括的医療（医療、保健、福祉）を実践します。

【理念実践にあたっての基本方針】

- ・365日24時間を通して、すべての人々に真心を持って対応します。
- ・地域の社会資源を活用し、医療・介護を提供します。
- ・日々研鑽に努め、常に質の高い医療を提供します。
- ・人を敬い、心豊かである努力をします。
- ・各人の業務が健全な経営の根源であることを自覚します。

突然ですが、皆様は「トモ」という言葉をご存知でしょうか？トモとは競馬の用語で、馬のお尻から後ろ足にかけての部位を示しています。そのためトモの筋肉がよく発達している競走馬は、前へ走るための推進力が強く、強い競走馬とされています。



人間においても、お尻の筋肉はとても重要です。お尻の主要な筋肉である大殿筋は、骨盤から股関節にかけて付着しており、体の中心に近い部分を支えています。そのため、筋力低下をしてしまうと日常生活において何かしらの支障をきたしやすいです。

そこで今回は、大殿筋を鍛えることで得られる効果と、簡単なトレーニング方法を紹介させていただきます。

効果1 日常生活動作の向上

座る・立つ・歩くなど、基本的動作には大殿筋の活動が不可欠です。大殿筋が鍛えられることで、楽に動けるようになり、日常生活動作の効率上がり、疲れにくくもなります。

効果2 基礎代謝の向上

大殿筋は、単体の筋肉では身体の中でも一番大きな筋肉にあたります。大きな筋肉ほど代謝量が大きいので、大殿筋を鍛えることで基礎代謝が向上し、痩せやすい体になります。

効果3 運動能力の向上

大殿筋の筋力低下があると、下半身が不安定になってしまい、本来の運動能力が発揮されにくくなります。また弱い下半身を無理やり支えようとして、他の関節に負荷がかかってしまい、痛みや怪我につながることもあります。大殿筋の機能を向上させることは、基本的な動作の効率を上げ、様々なパフォーマンスを向上させることにつながります。

大殿筋のトレーニング 『ヒップリフト』

- ① 仰向けに寝て、膝を90度に立てる
- ② 肩・腰・膝が一直線になるようにお尻を上げる

(お尻を上げた際にきゅっと締めるようにするとさらに効果的です)

※ 腰をそらさない、おなかに力を入れない、踵を上げない。回数は10～20回から徐々に増やしていきましょう



トレーニング方法などもっと詳しく知りたい方は、お気軽にリハビリ室やデイケアのセラピストにお声掛けください。



西吾妻福祉病院
リクルートサイト

職員募集

薬剤師
看護師
介護職

あなたが想うより
地域医療は魅力がいっぱい！
薬剤師 学生さんに
看護師 奨学金制度あり

わたしたちといっしょに働きませんか？

<https://www.nawh.jp/recruit/>

西吾妻福祉病院 (0279-83-7111)



令和5年6月 診療案内

6月1日現在

		月	火	水	木	金	土	
午前	総合外来	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	小児科					代診医		
	予約制	再診予約	藤原	倉澤	倉澤	倉澤	三ツ木	
			高原	三ツ木	三ツ木	塩谷		
			塩谷					
	整形外科		川北(第2・4)				信太(第1・3)	
	脳神経外科						代診医(第2・4)	
	循環器科				生方(第2・4)	山下(第1・3)	山下(第2)	
	泌尿器科			戸塚(第1・3)				
	産婦人科	酒井						
ペイン外来						源馬(第2・4)		
ドック&検診					倉澤			
午後	小児科					代診医(第4は休診) 受付1:30~3:00		
	予約制	小児科				予防接種	今月の 変更箇所は 赤字で表示 しています	
		内科	藤原	藤原 倉澤				
		外科				塩谷		
		整形外科		川北(第2・4)				
		循環器科				ペースメーカー外来 生方(第2・4)		山下(第1・3)
		泌尿器科			戸塚(第1・3)			
		産婦人科	酒井					
禁煙外来			倉澤(第1・3)					

【受付時間】 午前 8:30~11:30 (診療時間 9:00~) / 午後は専門・予約外来のみとなります。

日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休診です。救急診療は常時受付しております。

◆救急外来(夜間、土日祝日等)では、入院を要しない患者様には『時間外診療費 3000円』を別途ご負担いただきます。

【面会時間】午後 2時~午後 5時 ※現在、感染予防のため面会制限中(登録制)です。ご協力をお願いします。

◇ 診療体制は、都合により、急遽変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◇ 人間ドック・健康診断をご希望の方は、窓口またはお電話でお問合せ下さい。



訪問看護ステーション
0279-80-1117
居宅介護支援事業所
0279-80-1100

◆正面玄関施錠時刻◆ 平日 17:30 / 土曜 12:30
休診日は終日施錠。正面玄関施錠時は『救急外来入口』をご利用ください。



病院敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いいたします。禁煙のご相談は禁煙外来(予約制)まで