

MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

11・12月病院休診日

現時点、11月の休診日予定はございません。

休診日になる際は、お知らせいたします。

～年末年始休暇～

12/
29

月曜日

1/
4

日曜日

11・12月Dr.不在日

院長不在日

- ・ 11月1日(土曜日)
- ・ 11月15日(土曜日)
- ・ 11月22日(土曜日)
- ・ 12月17日(水曜日)

副院長不在日

現時点、11・12月の副院長不在日はございません。

(固定の診療体制を除く)

※不在日は変更になることがございますので、ご了承下さい。

ネット掲載ははじめました

この度、院内に掲示しております新聞が
当院のHPからもご覧いただけるようになりました。
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と
検索するとご覧になれます。

まつもと整形外科クリニック



いよいよ冬スタート

だんだんと寒くなってきましたね🧊

布団から出ること、外に出るのがちょっと面倒になる季節ですが、そんなときこそ大事なのが「歩くこと」

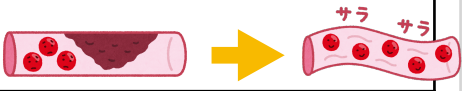
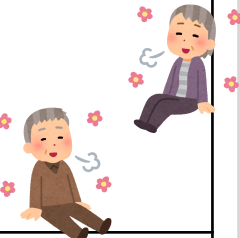
歩くことで体も心も元気になります。

今回は、毎日の「歩行」に注目して、健康づくりのヒントをお伝えできればと思います！

歩くって本当に健康にいいの??

よく、健康のために歩きなさいと言われていますが、何のために歩いているのでしょうか。本当に歩くことは体にとっていいことなのでしょうか…?

ウォーキングの効果としてさまざまな研究結果が報告されています。

①心肺機能の強化 酸素摂取量が増え 心肺機能の向上 また持久力の 向上につながる 	②メタボリックシンドローム予防・改善 体脂肪を減らし代謝を活性化 悪玉コレステロールを減らし動脈硬化なども防ぐ 
③筋機能、姿勢保持能力維持 足腰の強化 姿勢を維持する 体幹筋の強化 	④気分転換、リラックス効果 血中の快感ホルモン (β-エンドルフィン)の 分泌を促がし 精神的な緊張を解く ストレス、不安感 うつを和らげる 
⑤快眠効果 生活リズム、自律神経の バランスを整える 	⑥骨粗鬆症予防 外部からの刺激を取り入れることで骨芽 細胞の活性化 日光を浴びることによるビタミンD生成など 

ウォーキング（歩行）は…

生活機能を維持して、生活習慣病を予防する効果がある！！といえるでしょう。ただし、ここでの歩行＝ウォーキングとはただ闇雲に歩けばいいということではありません。歩き方や運動強度、頻度や時間も考慮して「歩く」ことが大切です。

では、歩く時のポイントを見ていきましょう。

歩行のポイント

①姿勢

顔：顎を軽くひき、20～30cm前方を見る

体幹：背筋を伸ばし、胸をはる
体幹軸を意識してまっすぐ

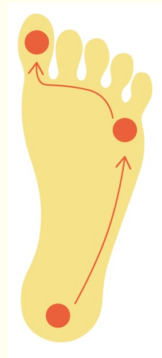
足裏：踵から着地して
親指で踏み込み次の一步を出す

腕：肩、腕の力をぬいて脚の動きに合わせて
りずみかるにふる
腕のふりを強くすると脚の動きをリードで

脚：進行方向に対して足先をまっすぐ向ける

②足裏の重心移動

- 1、かかとから着地
- ↓
- 2、小指の付け根
- ↓
- 3、親指の付け根
そして、踏み込む



③呼吸法

呼吸は吐く方を意識しましょう。

しっかり吐き切ることで次の呼吸でしっかり吸うことができます。

4歩で1呼吸

1：吸う 2：吸う 3：吐く 4：吐く



では、どれくらい歩けばいいのでしょうか？

今までの所で歩くことに関してのメリットは多少伝わったかと思います。

でも、どのくらい歩けばいいの？歩けば歩くほどいいの？そう思った方もいるのではないのでしょうか、そんな方は下記の内容を参考にしてみてください。

身体活動の運動強度(歩行バージョン)

- 1 低強度：家の中の移動や意識せずにだらだらと歩く
- 2 中強度：大腿で地面を力強く蹴って歩く、うっすらと汗ばむような早歩き、会話がなんとかできる程度
- 3 高強度：きついと感じる運動や激しいトレーニング

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

最近の研究では1日あたりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の報告がされており高血圧症や糖尿病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに1日8000歩、そのうち20分は中強度の歩行が適切な運動とされています。ただし、気をつけることは普段運動習慣のない人や体力に自信のない人がいきなり行くと身体的負担が大きくなり身体の痛みにつながる場合もあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やしたり、運動の習慣を身につけることが大事です。運動後の疲労度やそれがどれくらい続くのか、疲労が残る場合は目標を下げたりしながら、継続できるレベルを探していきましょう。

InBody測定

当院実施中



自分の身体

理解していますか

テーピング外来



怪我したところが痛い・心配だな

テーピングは怪我の部位の補強・再発予防もできます！

どうやって巻けばいいんだろう？



巻き方の指導・テーピングの販売もやっています。

テーピングの強み

- 1) ケガの再発予防・防止
- 2) ケガの除痛
- 3) 障害部位の補強

スポーツトレーナーによる、専門的なテーピングの処置、指導をおこなっています。
※詳しくはスタッフにお尋ねください。

メディカル癒やし 御島崎

特徴1

医療X看護X介護
24時間365日対応

特徴2

256室の
大型有料老人ホーム

特徴3

ご利用者様の
様々なニーズに対応

特徴4

あたたかな対応で
家にいるような心地よい
サービスを

TEL: 092-410-2888

住所: 福岡市東区御島崎2丁目11-7

※まずはお気軽にお問い合わせください。

トレーニングしよう！！

歩行前に筋力をつけることも大事です。

歩行でよく使う筋肉のトレーニングを紹介します。

左右交互に
10回ずつ

①もも上げの運動

歩行時に脚をしっかり上げるために使う筋肉

ポイント！

しっかりと太ももを胸に引き付けるように
背中がのけぞらないように

②股関節外転の運動

歩行時にふらつきのを防ぐ筋肉

ポイント！

視線は前を向いたまま、脚をゆっくり開いたり閉じたり
身体が斜めに傾かないように左右
10回ずつ両足揃えて
20回

③つま先あげに運動

つま先をあげつまづきを予防する筋肉

ポイント！

つま先を上げきったところで一回止まる

最近のMATSUMOTO

感謝をこめて

～敬老の日～



9月の「敬老の日」に合わせて、デイケアではご利用者の皆さまへ感謝の気持ちを込めたお菓子のプレゼントをお渡ししました。

「ありがとう」「うれしいね」と笑顔があふれ、和やかな雰囲気包まれた一日となりました。

職員一同、皆さまの元気なお姿に励まされながら、これからも安心して楽しく過ごしていただけるよう努めてまいります。



体験会レポート

～InBody～



10月13日(月)、当院でInBody無料体験会を行いました！

普段は体重しか測らない方も「筋肉量や体脂肪が見えるのがおもしろい！」

と興味津々😊😊

測定後はスタッフと一緒に結果を確認し、日常生活でできる簡単なアドバイスもお伝えさせていただきました！

