

# 飯塚病院だより

2020.6  
no.187

特集

自宅でできるリハビリ体操 ～心も身体も健康に～



2020年(令和2年)6月10日 編集・発行 飯塚病院広報課 印刷 マツオ印刷株式会社

飯塚病院だより

no.187

## 01 医師往来

はじめまして！  
2020年6月に入職した医師です。



産婦人科  
専攻医  
たどころ ひろき  
田所 宏樹

おつかれさまでした！  
2020年4月～5月に退職した医師です。

整形外科 新井 堅  
腎臓内科 中嶋 崇文

## 02 飯塚病院 監修のヘルスケア情報サイト「ピカラダ」のご紹介

「ピカラダ」は、“ピカリと輝くライフスタイルを維持する”をコンセプトとした、皆さんに役立つような情報を当院職員の専門家による監修を経てコラム形式で掲載しているサイトです。

最近では、新型コロナウイルス感染症による外出自粛中のメンタルヘルスに関する対策について、臨床心理室の公認心理師が監修したコラムを掲載しています。今回はその一部をご紹介します。



### 「どうする？ コロナ 心理士さんに聞いてみた」～コロナとココロとカラダ～

#### ■まずはリズムを整え、情報量をコントロール

異例続きの今、“落ち着きのなさ”や“怖さ”を感じることはごく当たり前の反応です。

早く目が覚める・寝つきが悪い、不快な夢が増えたなど、睡眠の変化はありませんか。リモートワークでも朝は着替えてモードを変えて生活のリズムを整えましょう。また、不安が高まると、人は次々に新しい情報を求めてしまいがちですが、実はそれほどの新情報は少ないことも。寝る前のスマホは止めて、気になっていたアロマやトリートメントを入眠の1ステップとして取り入れ、脳と体に「今から寝るよ」とお知らせするのも手です。いつものリラクゼーション方法がある方は普段より長めに。ニュースはできれば朝か21時の1回等、まとめてチェックがお勧めです。(2020.5.1掲載)※一部抜粋

この他にもさまざまなジャンルのコラムを掲載しています。なお、「ピカラダ」はスマートフォン対応の見やすいデザインになっていますので、待ち時間や休憩時間などちょっとした空き時間にぜひアクセスしてみてください。

飯塚病院 ピカラダ



## 当院のリハビリテーション部について

当院のリハビリテーション部は「生活の質の向上」を目指した最適なリハビリテーションを提供することを理念としており、理学療法士91名、作業療法士33名、言語聴覚士18名、助手8名、総勢150名が在籍しています。

患者さん・ご家族のニーズや生活環境に沿って、患者さんが安心

して生活またはリハビリができる環境を整え、心身機能、応用動作能力、言語能力の回復を目的に、患者さんの状態に合わせた専門的なリハビリを365日体制で提供しています。

### 療法士の主な業務

- [1] 医師の処方・指示より、患者さんの身体障害のレベルを評価し、治療プログラムの作成・実施
- [2] 基本的身体能力、応用動作能力、言語能力の回復を図る治療・訓練の実施
- [3] 患者さん個別のリハビリ実施時間およびその内容・効果・所見をカルテに記載

# 自宅でできるリハビリ体操 ～心も身体も健康に～

今回の特集では、当院リハビリテーション部の理学療法士監修のもと「自宅でできるリハビリ体操」をご紹介します。ご高齢の方でもより安全に取り組んでいただけるよう、座ったままでできる運動をご紹介します。※痛みがある場合は無理せず痛みを感じない程度で行いましょう。

## ストレッチ編

### 1. 上半身のストレッチ

- うでを伸ばし、ゆっくりと左右・前後に身体をそらす
- 左右・前後、10秒ずつ行う ※反動をつけずに行う



肩は挙がる範囲でOK♪

### 2. 首のストレッチ

- ゆっくりと左右・前後に頭を倒す ※反動をつけずに行う
- 左右・前後、10秒ずつ行う ※首と一緒に体が倒れないようにする



首回りは  
痛めやすいため  
無理は禁物!

### 3. 体幹のストレッチ

- タオルを両手で持ち、腕を伸ばし、ゆっくり左右に身体をひねる
- 左右、10秒ずつ行う ※反動をつけずに行う

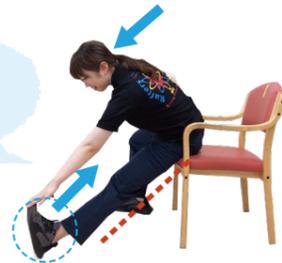


肩幅で持つ

### 4. 太もも後ろ面のストレッチ

- 椅子に浅く座り、脚の後ろ全体の筋肉を意識して伸ばす
- 左右、10秒ずつ行う ※反動をつけずに行う

足首を立てると  
より効果的♪



## 筋トレ編

### 1. 肩の運動

- ペットボトルを持ち、体の前・体の横でゆっくりと下から上へ持ち上げる
- 回数：15回 × 2～3セット ※反動をつけずに行う

肩は挙がる  
範囲でOK♪



### 2. 手・腕の運動

- 柔らかいボールを握る・離すを繰り返す
- ボールがない場合は、腕を伸ばしてグー・パーを繰り返す
- 回数：20回 × 2～3セット



握る



離す



グー



パー

### 3. 太ももあげの運動

- 椅子に浅く座り、太ももの上げ下げを行う
- 両足とも実施する
- 回数：15回 × 2～3セット



体が後ろに行かないよう  
注意して、ゆっくり動かすと  
意外とキツイ!

### 4. 足のばし運動

- 椅子に深く座り、足を上げ、膝を伸ばす
- 伸ばしたまま5秒止めて、ゆっくりと下ろす
- 両足とも実施する
- 回数：15回 × 2～3セット
- ※勢いよく伸ばさないよう注意



足首を立てると  
より効果的♪

## おわりに

いかがでしたか？ 身体を動かすことで、心も晴れやかな気持ちになったのではないのでしょうか。無理なく、適度な運動を楽しむことを心がけ、心も身体も健康な状態を維持しましょう。飯塚病院 リハビリテーション部では、ご自宅で行える筋力トレーニングや転倒予防に役立つような動画を今後、Youtube に掲載する予定です。ぜひ参考にしてみてください。