



# 今津病院だより

2022年10月号 (第198号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

## 日常の姿勢と筋肉について ～気を付けて自分の体を守りましょう。～

リハビリテーション室 理学療法科 森下 直樹

今回は【姿勢】について話したいと思います。みなさん、仕事や日常で、「肩や腰が痛い。硬いな。」と経験されていない人はいないでしょう。人は眼が前にあり、作業する際は前をします。その際、作業位置・高さ等によっては首や腰を曲げて手を前に作業する場面が多く存在します。

さて、首や腰を曲げて作業すると…前の筋肉は縮み、後ろの筋肉は伸びて働きます。前にある筋肉は体を後ろへ反らせないと伸びません。また、人の体は前には大きく曲がりますが、後ろに反る範囲は小さいです。ということは…前の筋肉は伸びにくいという事です。

前述したように体を曲げた姿勢が多いと筋肉に疲労が起こり、硬くなって、伸びなくなる。筋肉は骨と骨についているので、縮んだ状態で硬くなり、伸びなくなると骨が引っ張られ、姿勢が崩れ、腰痛や肩凝りなどの原因となります。また、姿勢の崩れが様々な悪影響を発生させる可能性があります。

日常生活・仕事・車の運転・勉強・・・様々な場面で前の筋肉が縮んだ姿勢となっています。また、その姿勢も長時間とっていることも多いと思います。

さて皆さん、忙しい日常や仕事の中で身体を反らして前の筋肉を伸ばしている方はおられるでしょうか？意識しないとなかなかできることではないと思います。(実際、私もできてないです…。)

しかし、意識して定期的に筋肉を伸ばし、硬くしないようにすることで、腰痛や肩凝りなどの予防にもつながります。日々、忙しいと思いますが、数秒でも一息ついて伸びをする事をお勧めします。

### <<<ちょっとした話>>>

お受験のために塾の夏期講習に通っていた小学生。その前からずっと勉強をがんばっていたと…。ある日、肩の痛みと腕が拳がらないと整形外科を受診。診断は「肩関節周囲炎=五十肩」。小学生なのに五十肩…。かわいそうですね。

ずっと勉強で椅子に座り、手を机に首・腰を曲げた姿勢。わかりますよね…。

## お知らせ

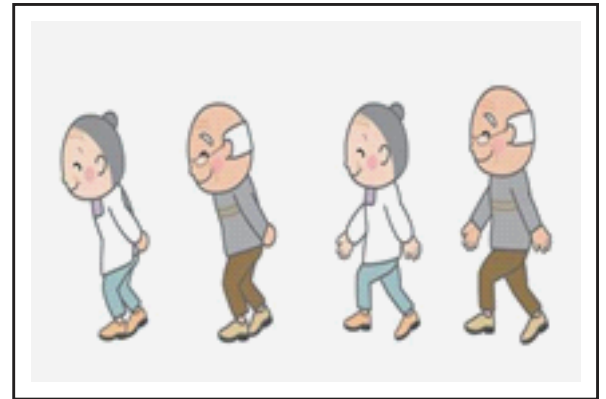
### ● 担当医師の変更

下記の通り担当医師が変更となります。

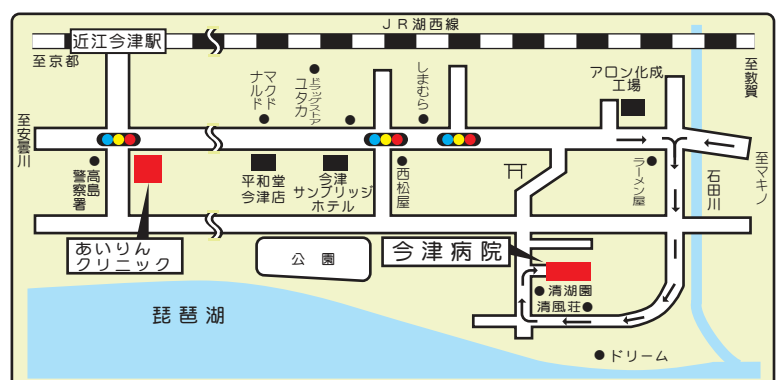
皮膚科 第1月曜日

杉浦 Dr. → 高橋 Dr.

詳細・その他の担当医は裏面の週間担当医表をご確認ください。



## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人※2 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※1 リハビリテーション科	瀬本喜啓 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	瀬本喜啓 9:30~	
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 10月12・26	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238) 最新の診察変更情報→   
 ※1 整形外科 6(木)・28(金)休診  
 ※2 内科 25(火)午後休診  
 (当日等の急な変更は非対応)

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。  
 透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談  
 (予約制)のご案内

今月の相談日 20日(木)  
 相談時間 10:00~11:00  
 テーマ

『社会福祉施設の紹介』  
 22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括  
 支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診  
 訪問診療・訪問看護も行っております。  
 お気軽にご相談ください。  
 緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00~17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30  
 14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ  
 お問い合わせください。

当院は敷地内  
 全面禁煙です

