八潮中央総合病院 院外広報誌

ふれあい

2019 2月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

リハビリテーション特集

肩こりを予防しよう!

その肩こり スマートフォンが原因かも!?

八潮市でもインターネットを使用する方が80%を超えているそうです。パソコンだけでなく、スマートフォンを使用する方も多いのではないでしょうか?

今月は「肩こり」をテーマにリハビリテーション科ヘルスプロモーションチームから肩こり改善のポイントをご紹介します。

肩こりの原因

- 運動不足
- 血行異常
- 不良姿勢
- 肩甲骨が動きにくい
- ストレス

これらは肩こりの原因として主に考えられるものです。

どんなに綺麗な姿勢をとっていたとしても、長時間同じ姿勢でいることは筋肉の血行不良を招き、肩こりに繋がります。また精神的なストレスと肩こりは関係していることがわかっています。

それではご自身の身体をチェックしてみましょう!

肩こり簡単チェック

- □座位姿勢のチェック
- □耳が肩より前に出ている
- □背中が丸く、猫背になっている
- □骨盤が後ろに倒れている

生活習慣チェック

- □運動不足になりがち
- □デスクワークなどパソコンを使う作業が多い
- □同じ姿勢を長時間取ることが多い
- □テレビやスマホなどを見ることが多い
- □文字を見ることが多く、目が疲れやすい
- □イライラしやすい

part 1 肩甲骨を動かそう

①右腕を頭上に挙げ、左腕を背中の後ろに回してそれぞれの肘を90度に曲げます。

②両方の肩甲骨を反時計回りに回します。肘は曲げたままです。(よりしっかりと動かしたい方は写真のように足も交差させましょう)

③20~30秒間ゆっくりと伸ばしたままでキープします。

引用:竹井仁 「自分でできる筋膜リリースパーフェクトガイド」自由国民社 2016年

part 2

肩こり改善ストレッチ

1 両腕を前に突き出して、肩甲骨が前に出てくるように伸ばします。

2 手の甲は天井に向け、肘 は90度、左右両方の肩甲骨が背中でぶつかるように引き込みます。

3 肘は曲げたまま、腕を外に回して肩甲骨が回転するようにストレッチします。

引用：竹井仁 「自分でできる筋膜リリースパーフェクトガイド」自由国民社 2016年

part 3

1日に数回、最低でも20秒以上（60秒以上行うと効果的です）

猫背改善ストレッチ

①壁の前に手をつきます。

②お尻を後方に突き出しながら膝を曲げて肩を伸ばしていきます。

part 4

タオルを使用したストレッチ

①タオルを首の中央よりやや上に当て、斜め上にタオルを引き上げます。

②タオルを45度の方向に引き上げたままで、ゆっくりと上を向いていきます。

※首に問題のある方、痺れなどがある場合は行わないでください。
何かあれば整形外科医、もしくは理学療法士にご相談ください。

肩こりになりやすい姿勢

生活習慣を見直そう

肩こりは現代人における生活習慣病といっても良いかもしれません。生活を見直せば多くの場合は改善が見込めます。これを機会にぜひ生活習慣を見直しましょう。

姿勢を正す習慣

●診察を待つ時に

●鏡を見る時に

今回の体操は「ためしてガッテン」にて竹井仁教授が紹介されたものが一部含まれております。その他八潮中央総合病院の体操「Y‘s体操」はYouTubeでご覧になれます。
是非、毎日の生活に少しでも運動を取り入れてくだされば幸いです。

今すぐチェック!

八潮 ストレッチ体操▶
Y’s体操デスクバージョン 休憩中にどうぞ!

八潮中央総合病院　体操　検索

管理栄養士のメディカルレシピ

中華風ラザニア

病院ではワンタンの皮を使用していますが、余りやすい餃子の皮で作れる簡単ラザニアです。具材は家にあるものやカレーの残りなど、いろいろ入れて楽しんでみてください。

ワンタンや餃子の皮を用いれば時短にもなりますので、手間のかかるラザニアを是非ご家庭でも出されてみてはいかがでしょうか。

156kcal・塩分1.2g

■材料(2人分)

鶏ひき肉	80g
玉ねぎ	1/3
チンゲン菜	1/2株
ごま油	小さじ1/2
ワンタンの皮	8枚
とろけるチーズ	1枚

A

おろししょうが	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
白味噌	大さじ1/2
中華だし(顆粒)	小さじ1/2

■作り方

①玉ねぎは薄くスライスする。チンゲン菜は食べやすい長さにざく切りする。

②Aの材料を混ぜ、合わせておく。

③フライパンに薄く油をひき、鶏ひき肉を炒め、①の玉ねぎ、チンゲン菜を加える。

④②のAの調味料を加えてよく混ぜながら加熱する。

⑤耐熱皿に④を薄く敷く。その上にワンタンの皮を敷き、さらに④を薄く敷き交互に重ねていく。

⑥最後にチーズを乗せて180℃のオーブンで13分(うっすら焦げ目が付くまで)焼く。

管理栄養士のひとくちメモ

チンゲン菜はβ-カロテンやビタミンCを多く含んでいます。鼻や喉などの呼吸器粘膜の補強に役立ち、そうすることで免疫力向上や風邪の予防に効果があります。また、アクも少ないため下茹でなどの必要もなく、簡単に調理することが出来ます。
熱々のおかずとお好きな食材の組み合わせで、美味しく健康に取り組みましょう!

2019年2月1日から 送迎バスの時刻表が変わります！

～八潮駅行きを大幅に増便～

送迎バス時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

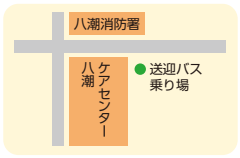
平成31年2月1日現在

1号車 草加駅東口行き

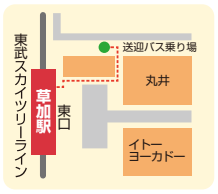
八潮中央総合病院

正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

ケアセンター八潮 正面玄関前



草加駅 東口



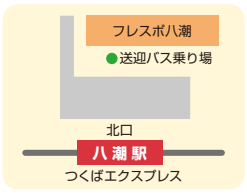
草加駅東口ロータリーから丸井様と上島珈琲店様の間の通路を抜けたあたり。

2号車 八潮駅北口行き

八潮中央総合病院

正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院		草加駅		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:15	発
8:25	発	8:55	発	9:05	発
9:20	発	9:50	発	10:00	発
10:10	発	10:40	発	10:50	発
11:10	発	11:40	発	11:50	発
12:30	発	13:00	発	13:10	発
13:20	発	13:50	発	14:00	発
14:00	発	14:30	発	14:40	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:10	発	16:40	発	16:50	発
17:10	発	17:40	発	17:50	発
18:10	発	18:40	発	18:50	発
19:00	発	※4 (19:30)	着	—	

※1 病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

※2 時刻表内の 青文字の発車時刻 の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。

※4 19:30草加駅は下車のみとなります。

送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院			八潮駅	
7:30	発	⟷	7:35	発
8:05	発	⟷	8:10	発
8:20	発	⟷	8:25	発
8:40	発	⟷	8:47	発
9:00	発	⟷	9:05	発
9:30	発	⟷	9:35	発
9:50	発	⟷	9:55	発
10:30	発	⟷	10:35	発
10:50	発	⟷	10:55	発
11:20	発	⟷	11:25	発
11:40	発	⟷	11:45	発
12:05	発	⟷	12:10	発
12:40	発	⟷	12:45	発
13:00	発	⟷	13:05	発
13:40	発	⟷	13:45	発
14:30	発	⟷	14:35	発
15:10	発	⟷	15:15	発
15:50	発	⟷	15:55	発
16:20	発	⟷	16:25	発
16:50	発	⟷	16:55	発
17:20	発	⟷	17:25	発
17:50	発	⟷	17:55	発
18:30	発	⟷	18:35	発
19:20	発	⟷	19:25	発

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp

日本医療機能評価機構認定