



心

高幡会だより

こころ 17

2008.7



私達は、地域において必要とされる 病院・施設・事業所を目指します。



日本医療評価機構認定病院 大西病院

<http://www.onishi-hp.or.jp/>



本格的な夏がやってまいりました。
今年の夏はことのほか暑い様に思います。
暑い夏を元気に過ごすためには、早めの水分
補給、規則的な食事、良質な睡眠が大切です。
夏の健康管理をしっかりとて、暑い夏を乗り
切りましょう！

■ 転倒予防体操 - 骨折を起こさないために -

第2回 腰の筋力アップ

1. 四つん這い上体反らし

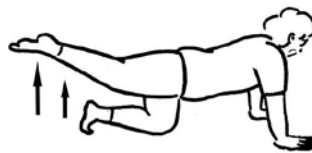
- ①四つん這いの姿勢から膝を伸ばしながら腰を下ろす。
- ②両腕で上体をしっかり支え、上体をゆっくり反らす。
- ③ゆっくりと元に戻す動作を5~10回反復する。



※「腰痛の人は十分気をつけて行ってください。」

2. 四つん這い片足上げ

- ①四つん這いの姿勢から片足の膝を伸ばしながら持ち上げる。
- ②上げて3~5秒間停止後、ゆっくり元に戻す。
- ③交互に5~10回反復す



3. うつ伏せ片足上げ

- ①両足を揃えて、うつ伏せになり両手は顎の下に置く。
- ②膝を伸ばしたままゆっくりと片足を持ち上げる。
- ③上げて5秒間停止した後、ゆっくり下げる。
- ④片足5~10回反復後、足を交代する。



4. 仰向け腰上げ

- ①仰向けになり、膝を立てる。
- ②腰を上方に持ち上げる。
- ③最初は腰を少し持ち上げ、5秒程度停止する力が付くと腰をしっかり持ち上げる。
- ④ゆっくり戻す動作を5~10回繰り返す。



※「腰痛の人は十分気をつけて行ってください。」

体操を続けることにより、「体が軽く、動きやすくなった」「姿勢がよくなった」「つまずかなくなった」と感じるようになれば効果あります。

毎日本体操を行い、転倒を予防することにより骨折を起こさないようにして、楽しい日常生活を送りましょう。



♪♪ 次回は腹部の筋力アップのための体操を掲載予定です。♪♪

■ 熱中症にご注意を！！

梅雨も明け、暑い日が続いています。熱中症はこういうときによく起こるので特に注意が必要です。

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調のことを言い、異常に気温や湿度が高い日が続いた場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境で起こりやすくなります。

熱中症にならないためには、体調管理をしっかりとし、暑さを避け無理をしないこと。汗を吸収してくれる素材の服を選ぶこと。運動するときは、こまめに水分補給をすることが大切です。

健康に気をつけて、暑い夏を乗り切ってください。

熱中症予防 8ヶ条

- ① 知って防ごう熱中症
- ② あわてるな、されど急ごう救急処置
- ③ 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ④ 急な暑さは要注意
- ⑤ 失った水と塩分を取り戻そう
- ⑥ 体重で知ろう健康と汗の量
- ⑦ 薄着ルックでさわやかに
- ⑧ 体調不良は事故のもと



第 14 回 高幡会夏まつりのご案内



8月2日(土)夏まつりを開催いたします。今年、大西病院創設60年を迎えることもあり、例年以上に賑やかな夏まつりにしたいと考えております。心より多数の皆様のご来場をお待ちしております。

■ 増えている尿管結石！！

暑さの続くこれからの季節、突然背中に激しい痛みを感じ、痛みが続くようなら、尿管結石かもしれません。尿管結石は腎臓にできた結石が尿管の途中で詰まってしまう病気です。尿管結石の早期発見には定期的な検診がキメ手となります。検査法は「尿検査」で血尿があるかどうか、「レントゲン検査」と「超音波検査(エコー)」で結石の場所や腎臓などの状態を調べます。それに加えて痛みなどの問診でほぼ確実に診断できます。長い間尿管に結石が留まっていると、その上の腎臓に負担がかかり水腎症になっていきますから早めの治療が大切です。治療は膀胱へ流れる尿を増やし、結石を尿管から膀胱へ押し流すか、体外から超音波で石をより小さく破壊し流します。

結石のできる原因は色々ありますが、尿の濃度が濃いとできやすいとも言われています。暑い季節には、発汗で失われた水分をまめに補給しなくてはなりません。特に高齢者の方は、若い人と比べて体内の水分が失われても喉の渇きを感じにくい傾向にあるため注意が必要です。これは、尿管結石だけに限った事でなく、脳梗塞や熱中症の予防と言った観点からも大切なことです。

豆とオクラのスープ



147kcal/塩分 1.7g

★ 栄養 **オクラ**

オクラは刻んだ時に粘り気がでるが、この粘り気の正体は食物繊維でコレステロールを減らす効果を持っている。

夏ばて防止、便秘、下痢に効く整腸作用などが期待できる。

★ 材料 (4人分)

- ダイズ、金時豆(水煮缶詰) 各1缶(140g)
- オクラ 1袋(100g)
- タマネギ 1/2個
- A { 固形スープの素(チキン) . . . 1個
- ローリエ(あれば) 1/2枚
- 水 3カップ
- B { 塩 小さじ2/3
- 粗びきコショウ(黒) 少々
- 塩、オリーブオイル

★ 作り方

- ① オクラは塩少々をふって表面を磨くようにこすり、塩がついたまま熱湯に入れてさっとゆで、冷水に取る。水気を切ってへたを除き、1cm幅に切る。
- ② ダイズ、金時豆は汁けを切る。
- ③ 鍋にオリーブオイル大さじ1を熱してタマネギを入れ、中火で2~3分炒める。ダイズ、金時豆を加えて軽く炒め合わせ、Aを加えて煮る。
- ④ 煮立ったら2~3分煮て、Bで調味し、オクラを加えて温まる程度に煮て火を止める。