

広報 1月号

さくら前線

新年あけまして

おめでとうございます

本年もよろしく

お願い申し上げます

こんにちは!! 吾妻さくら病院
リハビリスタッフです。

今回はリハビリ室にある器具…エ
アウォーカーについて紹介したいと思
います。

【エアウォーカーで使われる筋肉】

● 太もも前側の筋肉…脚を前に出す
動作で、太もも前側の筋肉である
大腿四頭筋が使われ、脚を引き
締める効果があります。

● 太もも後側の筋肉…脚を後ろへ引
く動作は太もも後側の筋肉であ
るハムストリングス、お尻の大臀筋
が使われ、ヒップアップさせる効果
もあります。

● 太もものインナーマッスル…エアウォーカー
は歩くというよりも、股関節を動かす運
動です。脚を前に出す動作では、インナー
マッスルの腸腰筋が使われます。腸腰筋が
強化されると、つまづきや転倒の予防にな
ります。



【エアウォーカーの運動効果】

● スライド走行で有酸素運動…エアウォカ
ーは空中で脚を前後に、スライド走行す
る運動です。ウォーキングやジョギングで
は着地の際に、膝に負担がかかりますがエ
アウォーカーは、着地の動作がなく、膝に
負担をかけずに有酸素運動ができます。

● わき腹の筋肉を刺激する…スキー、クロス
カントリーの動作では、体をひねるので、
腹斜筋が使われます。ツイスト運動のよう
な形になり、わき腹の脂肪を刺激します。

● 股関節の可動域が広がる…股関節の屈曲、
伸展により、股関節周りの筋肉が柔らか
くなり、可動域が広がります。運動機能
の向上やケガの予防にもなり、代謝も上
がります。

【リハビリスタッフから】

12月に入り寒さも本格的になりました。体の
冷えなどによりケガも多くなってきたと思
います。

ケガをする前の予防としてもリハビリ室で治療
を受けたり、運動をしたりすることをおすすめし
ます。ケガをしてしまうと治すまでに時間がかか
ってしまうからです。ぜひ、当院でリハビリを受け
に来てください。心よりお待ちしております。

吾妻さくら病院 リハビリスタッフ



ステップに足を乗せて交互にスイスイ動かす
だけ! 二の腕ひきしめも期待大ですよ



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆「クリスマス会」開催 ☆

12月19日午後2時より、4階ロビーにて入院患者さまを対象にしたクリスマス会が実施されました。

今回も感染症対策を行いながら、院内職員によるカラオケや体操のパフォーマンスで、素敵な時間を過ごしました。また終了後はサンタさんによるプレゼントも送られました。



診療案内 (1月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	加藤 (群大)	須藤 (群大)	瓜田	関 (群大)	平野 (群大)	(群大)
	午後※1						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 1月休日当番医：12日(外科)・26日(内科/外科)

となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>