

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー Part 2

第2回 変形性膝関節症の発症と悪化の予防 | 今回のキーワード ▶▶「根拠に基づいた運動」

ご自身の膝チェック!



膝は伸びますか?
 ■伸びる場合:維持しよう
 →筋トレ!
 ■少し曲がっている、または伸びにくい場合
 少しずつ伸ばしましょう*
 →ストレッチ+筋トレ

大腿四頭筋(太ももの前で4つの筋肉)
 特に重要なのは『内側広筋』
 ※理学療法では、その膝の伸びにくさの原因を専門的に分析し治療、します。痛みが出る前に予防が必要です。気になるようであれば整形外科受診をおすすめ。

ストレッチ



膝関節を伸ばす運動
 ハムスト アキレス腱
 20秒程度やりましょう!

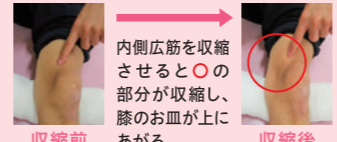
内側広筋を鍛える!
 筋トレ:1つ目

①の写真の姿勢で5秒キープ(20回)

筋トレ:2つ目 パテラセッティング



膝の下のタオルを押しつぶす
 5秒間×20回



内側広筋を収縮させると○の部分*が収縮し、膝のお皿が上にあがる。
 収縮前 収縮後

終了後、クールダウンのためにストレッチをしても良いです。

【これまで】.....
 第1回:誰でもやれる運動入門編
 第2回(今回):変形性膝関節症の発症と悪化の予防

掲載予定内容

- 椎体(背骨)骨折の予防
- ロコモティブシンドロームの予防
- 背骨と姿勢のための運動
- 歩行のポイント
- 認知機能に良い運動 など...

今回の記事は名市大附属西部医療センター 診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました!

栄養管理科 ✨メニュー紹介✨ 西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

塩分を控えたい方にお勧めです。



さわらのねぎ塩焼き

材料 (2人分)

さわら	2切(1切80g)
酒	2g
塩	ひとつまみ
ごしよ	少々
「たれ」	20g
ねぎ	20g
ごま油	4g
レモン果汁	6g(小さじ1杯強)
鶏がらスープの素	4g
塩	少々
ごしよ	少々

作り方

- 1.酒、塩、ごしよを振った魚を焼く
- 2.ねぎはみじん切りにする。
- 3.○の材料を鍋に入れひと煮立ちさせる。お好みで塩ごしよを加え味を整える。
- 4.焼いた魚を器に盛り、3のたれをかける。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	16.8g
脂質	9.9g
炭水化物	1.4g
塩分	1.0g

ポイント

塩分以上に味がしっかり感じられます。たれは鶏肉などにも応用できます。



西部医療センターの広報誌 NEWS from west medical center 第2号 令和5年11月発行
 編集者:西部医療センター広報委員会 052(991)8121



NEWS

From West Medical Center



不妊治療に総合的に取り組む「生殖医療センター」を開設しました

令和4年の出生数は、概数で77万747人と、統計開始以来初めて80万人を下回りました。これは国の想定していた時期より11年も前倒しの数値となります。令和4年4月から、不妊治療の一部は健康保険の適用になっていますが、出産数は右肩下がりで、

一方で、お子さんを授かりたいと希望しているにもかかわらず、授からず、不妊ではないかと心配な方、不妊治療に悩むカップルの方が少なからずいらっしゃいます。不妊症を心配して病院を受診したカップルは5.5組に1組といわれております。

このような社会情勢に対し、私たち医療者でできることは何かと考え、子どもが欲しいのになかなか授からない方の力になろうと、この度、すべての不妊症に総合的に取り組む「生殖医療センター」を開設しました。

不妊治療は自身の体に不具合を感じるわけではないので、なかなか初めの受診には勇気がいるかもしれません。つつい仕事優先で治療は後回しになるカップルが多いと思います。また時に不妊治療は時間のかかることもあります。先が見えないこともあり不安になるかもしれません。是非、お子さんを授かりたいと少しでも感じたときは早めに受診してください。早く治療に入ったからこそ出会う命はあると信じております。思い立った時が治療開始の第一歩になります。スタッフ一同力になれるように努力してまいります。

副病院長 生殖医療センター長 梅本 幸裕



INDEX

Topic 1

今回は「生殖医療センター」の特集です。

- 紹介します!「生殖医療センター」
- 地域の医療機関の皆さんと西部医療センターとの対談コーナー
- 病院紹介動画を作成しました ■ インスタグラム始めました

Topic 2

新!理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝える、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

Topic 3

メニュー紹介 ~西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します~ by 栄養管理科



紹介します!



生殖医療センター
Reproductive Medical Center

- 体外受精、顕微授精のほか、男性不妊症および不育症など幅広い不妊治療に対応します
- 不妊治療中に入院処置が必要な時は、転院の必要がなく、西部医療センターで治療していただけます
- 妊娠が成立した場合、ご希望の方は、西部医療センター産婦人科で出産まで継続して受診可能です
- 生殖心理カウンセラーの資格をもつ公認心理師を配置し、不妊治療を精神面でも支援します
- 治療から出産まで、病院が一体となり総合的に不妊治療に取り組みます

男性不妊

不妊の原因はおよそ半分が男性にあります。夫婦生活ができてから大丈夫というわけではありません。

不妊治療の初めは必ず夫婦で精査を開始することが一番大切です。不妊に悩むカップルは男性も気軽に受診していただき、パートナーとともに治療にあたってください。



(男性不妊)
梅本 幸裕



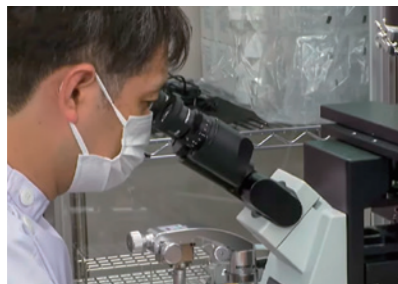
(女性不妊)
林 祥太郎

女性不妊

不妊症の精査、タイミング指導、人工授精、体外受精/顕微授精などの生殖補助医療まで、保険診療を中心に行います。

総合病院である強みを生かして、男性不妊症や不育症、合併症のある方への他科との連携、子宮筋腫や子宮内膜ポリープなど不妊治療に伴って必要な手術も、当院婦人科において一貫して行うことができます。

ご存じですか? 胚培養士



胚培養士(はいばいようし)は、胚(受精卵)を扱う専門職です。体外で精子と卵子を受精させて母体に戻すまでの間に、胚凍結や胚融解、培養などを行います。医学、生物学、発生学などに関する深い知識と高い技術が求められる、不妊治療になくてはならない存在です。

不育症



(不育症)
尾崎 康彦

流産あるいは死産が2回以上ある状態を不育症といい、3回以上連続する流産を習慣流産といいます。

不育症の原因は様々です。女性側だけに原因があるわけではありません。また、原因不明の場合も多いのです。

「不育症かもしれない」と思ったら、ぜひ当センターにご相談ください。まず不育症検査を系統的に行い、その原因に応じた治療を行いましょう。

生殖心理カウンセリング

不妊症や不育症に悩むカップルは、診断から治療、出産に至るまで多くのストレスを抱えていることが知られています。また、プライベートな話のために相談先がなく、一人で悩みを抱えている方も少なくありません。

生殖に関わる悩みや不安は、話して相談することが大切です。つらいお気持ちを抱え込まず、ぜひ私たち生殖心理カウンセラーにご相談ください。あなたらしく治療と付き合ってください。



(公認心理師)
小島 菜々子

早く治療に入ったからこそ
出会える命はがあると信じております。
スタッフ一同お力になれるように努力してまいります。

生殖医療センターについて
詳しくはこちらをご覧ください ...



西部医療センター広報担当からのお知らせ

地域の医療機関の皆様と
西部医療センター職員との対談コーナー
「地域とともに」始動!

第1回は、北区医師会長 小林 邦生 先生と、
当院 大原 弘隆 病院長との対談です! ...



公式Instagram始めました!
行事や実習など、院内の活動を
UPLします!



病院紹介動画を作成しました。
ぜひ、ご覧ください!

