

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、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 7

第7回

お尻の筋肉を鍛えよう!

今回のキーポイント ▶▶▶ 大殿筋と中殿筋に着目!

“お尻の筋肉”を鍛える

効果と体の変化

- 基礎代謝の向上
筋肉が多いと代謝が増える
- 日常生活動作の円滑さ向上
骨盤と下肢を支える要の筋肉
- 運動能力の向上
歩行の安定化、パフォーマンス向上
- スタイルの向上
姿勢の維持・改善が図れる

普通のかかと挙げじゃない!



回数とセット数 10回×2セット

- ポイント
- ①両足を閉じて、お尻を引き締める
 - ②かかと挙げの時にお尻は引き締めたま
 - ③バスタオルを膝の内側に挟むと、○脚予防も期待



回数とセット数 5秒キープを10回×2セット

- ポイント
- 身体の真横から少し後ろへ上げましょう

※どの運動も痛みがある場合は無理はせず、痛みの堪えられるような範囲で実施してください。

今回の記事は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

低カロリー・低脂質メニュー 食物繊維たっぷり、メタボ予防に。



ホイル焼き

材料 (2人分)

たら	80g×2切
酒	4g
塩	0.4g
おこしょう	少々
玉ねぎ	20g
人参	20g
しめじ	30g
しいたけ	30g
バター	10g
しょうゆ	8g

作り方

- 1.魚に酒・塩・おこしょうを振る。
- 2.野菜、しいたけは千切りにし、しめじはほぐす。
- 3.ホイルに魚を乗せ、上に野菜・きのこを乗せる。
- 4.バター、しょうゆをかけ、オーブンで190度で、12~3分焼く。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	15.2g
脂質	4.3g
炭水化物	3.4g
塩分	1.1g

115 kcal

ポイント

きのこはマイタケやエリンギを使ってもよいです。レモンや酢を使ってしょうゆを減らすと減塩にもなります。

vol.7
December 2024

NEWS

From West Medical Center



乾癬診療を集学的に行える

「乾癬治療ケアセンター」を開設しました

乾癬(かんせん)は皮膚に銀白色の鱗屑を伴う紅斑を認める慢性炎症性皮膚疾患で、本邦における罹病率は約0.3~0.4%、患者数は約40万~50万人とされる疾患です。欧米においては人口の2~3%と多く、近年は生活習慣の変化などさまざまな要因で、本邦でも患者数は増加しています。遺伝的な要因と環境要因から発症するとされていますが、皮膚以外に関節炎、心血管疾患、脂肪性肝疾患など多くの併存症を合併しやすいことも知られてきており、集学的な医療が求められています。

全国的に乾癬センターの設置は増えてきているものの、東海地区にはないのが現状でした。まずは乾癬という疾患を知ってもらうこと、そして、皮膚だけの病気ではなく多くの併存症を伴う全身性疾患であることから一つでも将来の併存症をなくすことを目指し、当院において乾癬治療ケアセンターを開設いたしました。



乾癬治療ケアセンター長
西田 絵美

「生殖医療センター」からのご挨拶

生殖医療センターが開設され、1年が経過しました。お陰様で、順調に当センターで治療を受けていただいている患者様は増えております。

当センターの特徴は、女性不妊治療はもちろんのこと、男性不妊症、不育症、そして心理カウンセリングが受けられる点です。また不妊治療中に判明した手術が必要な病態についても、そのまま同じ施設で治療を行い、そのまま不妊治療が継続できることが最大のメリットであり、そのまま出産もできます。

不妊では?と感じたときは、是非お気軽にお越しください。



副院長
生殖医療センター長
梅本 幸裕

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「乾癬治療ケアセンター」と「生殖医療センター」
■ 乾癬治療ケアセンターのご紹介 ■ 生殖医療センターの開設から1年経ちました

Topic 2

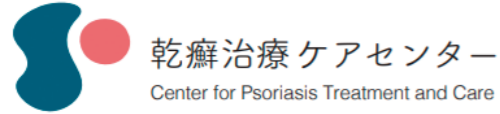
新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

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



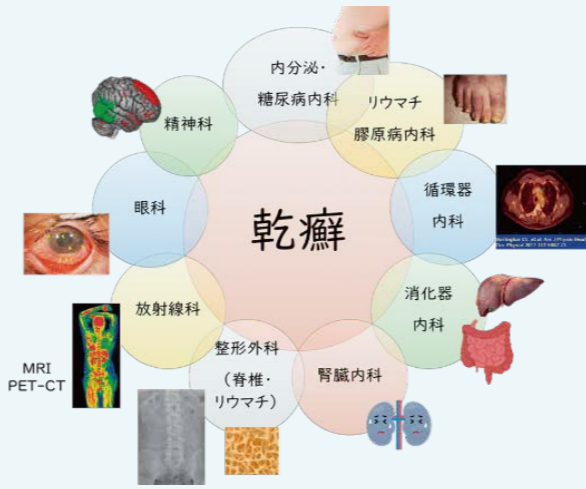
「乾癬治療ケアセンター」のご紹介



特徴

- まずは乾癬の診断が正しいか？現在の全身の状況を確認します。
- 様々な併存症がある場合には様々な科の先生と連携をとって診療を行います。
- その上で適切な治療選択を行い、それとともに必要な生活指導も行います。
- 治療の効果をみて評価をします。

乾癬治療ケアセンターの詳細についてはこちらの二次元コードよりご覧ください ...



乾癬のことを知ろう！

乾癬の種類とは？

- 尋常性乾癬** 乾癬で最もポピュラーなタイプ
- 滴状乾癬** 小さなぼつぼつとした皮疹が出るタイプ
- 膿疱性乾癬** 発熱や膿を伴うタイプ
- 乾癬性紅皮症** 全身の8割ほどが赤くなるタイプ

乾癬性関節炎 手指が腫れたり、関節痛、頸部、腰部に痛みがでるタイプで尋常性乾癬の3割ほどが合併するとされています。

乾癬の治療は？

現在乾癬の治療は、非常に多くでてきており、皮膚症状、関節症状をコントロールすることができるようになってきています。実際の症状に合わせて下記のように治療を選択します。

乾癬治療の選択肢

局所療法	全身療法
外用療法	生物学的製剤
光線療法	

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、一年が経ちました。



2023年9月の開設以来、人工授精、体外受精、精巣内精子採取、不育症対応など計3,100人を超える患者さんを診療しました。一年間(2023年9月~2024年8月)の実績は表1・2のとおりです。

表1 (件数)

採卵	99
精子採取	50
人工授精	155
胚移植(体外受精)	81
精索静脈瘤手術	55

表2

	妊娠率(%)	胚移植(件)	妊娠(件)
全年齢	41.7	72	30
35歳未満	54.8	31	17
35~43歳	33.3	39	13
43歳以上	0	2	0

当院では、婦人科の手術から不妊治療、出産まで病院が一体となり取り組むとともに、男性不妊症の治療、生殖専門のカウンセリングも受けて頂けます。これからも、質の高い医療を提供できるようにスタッフ一同力を合わせてまいります。

生殖医療センターの詳細についてはこちらの二次元コードよりご覧ください ...



生殖医療センター開設一周年記念事業を開催しました!!

令和6年9月29日(日)、イオンモールナゴヤノリタケガーデンにて「妊活の第一歩 ~専門家から正しく学ぼう!~」と題して、講演会と相談会を開催しました。講演会には多くの方に参加して頂き、その後の個別相談会も盛況でした。今後も、こういった機会を設け、皆さんに寄り添っていきたく考えています。



令和6年11月14・15日に開催された第69回日本生殖医学会学術講演会において、医師、看護師、培養士が発表を行いました。患者さんの治療はもちろんのこと、基礎研究も取り組んでいきます。