

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 8

第 8 回

転ばない身体を作る! バランスUPエクササイズ

※全ての運動は壁や椅子の背もたれに軽く触れて立って行います。(開始姿勢)

注意点 毎日できる量! 安定した場所で! 体調に合わせて!

開始姿勢 運動①:片足立ち 運動②:かかと上げ 運動③:30秒間足踏み

感覚UP ぶくらはぎ強化 体幹&脚力強化

バランス能力UP!

方法 ポイント

- 片足を上げ、5~10秒キープ。(左右5回ずつ)
- かかとを上げて、2~3秒キープし下げる。(10回×2セット)
- 背筋を伸ばして立ち、30秒間足踏み。安全の範囲で、太ももを高く上げる。
- 体が傾かないように意識する。
- ふらつく場合は、必ず支えを使う。
- 視線は前を向き、背筋を伸ばす。
- ひざを伸ばして行うと効果アップ!
- ひざをしっかりと上げると効果UP!

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

大豆たんぱく質が取れるおかずです。野菜もたっぷりです。



生揚げのピリ辛肉みそ炒め

材料 (2人分)	作り方
生揚げ 160g	1.野菜は千切りにする。
豚ひき肉 40g	2.フライパンに油を入れ熱し、豆板醤を入れる。
玉ねぎ 60g	3.豆板醤の香りが出たら、豚ひき肉を炒め、生揚げ、野菜を入れて炒める
人参 30g	4.具材に火が通ったら、〇の調味料を入れる。
ピーマン 30g	5.最後にごま油を回し入れる。
豆板醤 0.6g	
油 2g	
〇だし汁 20g	
〇砂糖 4g(小さじ3/4)	
〇赤味噌 8g	
〇しょうゆ 4g(小さじ3/4)	
〇みりん 2g(小さじ1/2弱)	
〇片栗粉 2g	
ごま油 1g	

ポイント

辛い物が苦手な方、お子様には豆板醤なしでも美味しく召し上がれます。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	10.6g
脂質	13.7g
炭水化物	14.3g
塩分	0.9g

224 kcal

NEWS

From West Medical Center



形成外科ってなにを診る科?

2024年4月より、当院において形成外科が開設されました。形成外科は身体の表面全般を取り扱う診療科です。身体の「機能」の改善ではなく「外観」を改善することで患者さんのQOL(生活の質)を向上する治療を行うことが診療科の特色です。生まれつきのあざや形態の異常、悪性腫瘍切除後の欠損、事故による損傷、手術後のケロイドなど、これらは命に直接関連する問題ではありませんが、生活上の不便さや患者さんの気持ちにマイナスの影響を与えてしまうことが少なくありません。このような患者さんに対して手術などの方法により、機能の改善についても考えながら、可能な限り正常とされる美しさを取り戻します。

当院で主に行っているものとしては、

- 乳がん切除後の方に対する乳房再建
- 眼瞼下垂症に対する手術
- 良性/悪性皮膚・皮下腫瘍摘出術
- 乳児、小児あざへのレーザー治療、外傷性色素沈着へのレーザー治療
- 外傷/手術後肥厚性瘢痕・ケロイド治療

などがあり、その他、漏斗胸・多合指や折れ耳など先天異常の治療、外科処置の必要な褥瘡管理、泌尿器科と合同での膺形成や消化器外科との腹壁再建等、多岐に渡ります。

形成外科は比較的新しい科であり、「この状態はこの科では治療対象だったのか!」と驚かれる患者さんもいらっしゃいます。

見た目で見えるその部分は、実は治療で改善できるものかもしれません。一度、形成外科にご相談ください。



形成外科医長 恒川 幸代

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「形成外科」

■ 乳がん術後の乳房再建について ■ きずあと〜肥厚性瘢痕・ケロイド〜

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



乳がん術後の乳房再建について

形成外科では乳がん術後の乳房再建を行っています。

乳がんの治療のための乳房全摘術を受けることによって失われる乳房の形態を復元するというものです。

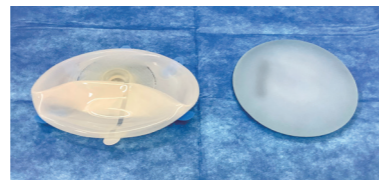
再建を希望される理由としては、今まであったものがなくなる喪失感を軽減したいという思いや、重心が傾く懸念、人目を気にして大好きな温泉に行けなくなるのではという心配など様々です。その理由によっては、必ずしも再建を必要とせず、ご相談に来られて話し合った上で、着脱可能な人工乳房という選択肢を選ばれる方もいらっしゃいます。そういった選択肢を知るために、まずはご相談いただきたいと考えています。

再建の時期としては、乳がんに対する乳房全摘術と同時に行う一次再建、切除後に行う二次再建があり、また方法としてはインプラントという人工物を使用する再建と、自分の組織を移動させて行う自家組織再建があります。それぞれメリット・デメリットがあるため、どの方法がその患者様に適しているのか、乳房再建を希望された理由や生活背景、乳がん治療方針をお聞きして、一緒に考えて答えを導き出しております。

乳がん告知から手術予定日の話があり、そこに乳房再建まで考えるのは頭がつかない場合もあるかと思えます。そのため、せめて考えるお手伝いができればと思っておりますので、お気軽に形成外科へお越しください。



乳房再建手術の様子



乳房再建のインプラント

ご参加お待ちしております♪

バランスボールレッスンを開催しています

当院で分娩された産後2か月～1年までのおかあさんを対象に、バランスボールレッスンを開催しています。

手軽に行えるバランスボールを使用した運動により、

- 産後の骨盤のゆがみ改善
- 有酸素運動で代謝up
- 音楽にのって弾みテンションup
- 自我を見つめて身体と心の軸作り

といった効果が期待できます。

カンガルークラスとして行いますので、助産師さんから産後のアドバイスについて聞いたり、他のお母さんたちとの交流の場にもなっています。普段の生活に簡単に取り入れられるバランスボールを体感してみませんか？参加をご希望される方は、産科外来ブロック受付またはお電話にてご予約ください。



きずあと～肥厚性瘢痕・ケロイド～

人間誰しも、傷痕を持っています。人生1番はじめの傷痕は、臍の尾を切った後にできるおへそです。この傷痕の治り方によっては、でべそになります。形を気にして手術を希望される方もおられますが、でべそは単に臍の形の問題ばかりではありません。

脱腸してしまうような状態であれば手術適応です。でべそでなくとも、腹腔鏡手術を受けられた後に醜形が残ってしまったり、また粉瘤という良性腫瘍ができて感染を繰り返すようになってしまうケースもあります。赤く硬く、みみず腫れのような肥厚性瘢痕やケロイドとなることもあります。こういった場合は、形成外科での治療で改善が図れます。治療法としてはステロイドのテープや注射、手術で切除・形成です。

肥厚性瘢痕やケロイドは、怪我や手術でできた傷痕から発生します。そうすると、「転んでしまったから」、「手術を受けたのだから」、「仕方ない」とそのままにされる場合がありますが、これは治療対象となるものです。かゆみや痛みを伴い、生活に影響を及ぼします。「仕方ない」と諦めずに、まずはそれがどういう状態の傷痕なのか、形成外科へご相談ください。



レーザー治療の様子



傷痕のイメージ

形成外科について

形成外科の詳細については
こちらの二次元コードよりご覧ください ...



西部医療センター広報担当からのお知らせ

公式Instagramから
行事や実習など、院内の活動を
ご覧いただけます。 ...



病院紹介動画はこちらから
ご覧いただけます。 ...

