

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 9

第9回 「歩く力」を高めよう! ~歩幅・歩行速度・姿勢のチェックと改善運動~
今回のキーポイント ▶▶ 「歩く力」は、体と心の健康のパロメーター!

Step1 歩き方のチェック項目

- ✓ 歩幅が小さくなってきた
はい・いいえ
- ✓ 歩く速度が遅くなった
はい・いいえ
- ✓ 歩くとき背中が丸まる
はい・いいえ

「はい」がついた人は、転倒リスクが高いかもしれません。

【実際に身体をチェックしたい方はこちら!】

- チェック① その場で足踏み、30秒。腰の高さまで膝が上がる? バランス大丈夫?
- チェック② 壁に背中を付けて立つ。後頭部・肩・お尻・かかとがつかますか?

足が上がらない人、ふらふらする人、背中が壁から離れている人は紹介した運動がおすすめです!

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!

Step2 今日からできる! 歩行力UP体操

- もも上げ運動: 歩幅拡大
- つま先上げ運動: つまづき防止
- 背筋トレーニング: 姿勢維持、改善



イスにつかまって、その場で膝を上げる左右10回ずつ



イスに座って踵をつけ、つま先を上げ下げ、両足同時に10回 ※左右差もみましよう



背筋をまっすぐ、両肩甲骨を寄せて5秒キープ×10回

転ばないように実施してください。

NEWS

From West Medical Center



乳がん最新治療を地域の皆様へ

乳がんについて知ろう

乳がんは、今や女性がかかるがんの中で一番多い病気です。日本では9人に1人の女性が一生のうちに乳がんになると言われており、年々増加傾向にあります。特に40代後半~50代前半の女性に多く見られ、社会的に大きな問題になっています。誰にでも起こりうる病気だからこそ、正しい知識と早めの対策がとても大切です。乳がんは「早く見つけて、早く治療する」ことで治る可能性が高い病気です。乳房の自己チェックや定期的な検診を習慣にして、健康を守りましょう。

乳房の小さな変化も、どうぞお気軽にご相談ください

「なんだかしこりのようなものがある」「胸が痛い気がする」「左右の形がちょっと違う?」そんなとき、一人で悩まず、まずは相談してみてください。

当院乳腺・内分泌外科は、乳がんをはじめ乳房や甲状腺に関するさまざまな病気に対応しています。乳がん治療、乳腺の良性疾患、乳腺炎、甲状腺手術まで、幅広く診療しています。

最新の医療と、温かいサポートで、地域の皆さまの健康をお守りします。

病院長補佐 乳腺・内分泌外科 診療科部長
杉浦 博士



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

低脂肪、低糖質でタンパク質がしっかりとれるメニューです。



ささみピカタ

材料 (2人分)

- ささみ 4本(約160g)
- 塩 1.6g
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- 卵 30g(1/2個強)
- サラダ油又はバター 6g
- 【付け合わせ】 お好みの野菜

作り方

1. ささみをそぎ切りにする。
2. ささみに塩コショウをする。
3. ささみに小麦粉をまぶす。
4. ささみを卵液につける。
5. フライパンを熱し、サラダ油(またはバター)を入れ、4のささみを焼く

栄養成分表 (1人分) (付け合わせの野菜は除く)

たんぱく質	20.9g
脂質	5.3g
炭水化物	5.9g
塩分	1.0g

ポイント

ケチャップをかけたり、卵液に粉チーズを入れると味の変化が楽しめます。(ただし、塩分やエネルギーは上がります)

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「乳腺・内分泌外科」
■ 乳腺・内分泌外科のご紹介 ■ 特色ある取り組み
■ 地域とのつながりを大切に

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



乳腺・内分泌外科のご紹介

豊富な実績

2024年には乳がん手術161件の実績があり、乳腺良性疾患や甲状腺手術も行っています。

安心のチーム医療

乳腺外科医、形成外科医、放射線科医、放射線技師、病理医、乳がん看護認定看護師、外来・病棟看護師、薬剤師など多職種が連携して診療しています。「病気だけを診るのではなく、患者さんの生活そのものを支える医療」を心がけています。



特色ある取り組み

抗がん剤治療中の脱毛予防

抗がん剤治療の副作用である脱毛は、多くの方がつらさを感じるものです。当院では頭皮冷却装置(PAXMAN)を導入し、できるだけ脱毛を防ぐ取り組みを行っています。「自分らしく治療に臨んでほしい」という思いから始めた取り組みです。



＜施行費用＞

- ・当施設における頭皮冷却の処置料
15,700円（税別）/回
- ・使用するクーリングキャップ費用
90,000円（税別）

乳房再建手術

乳がん術後に自然な見た目を取り戻すための乳房再建を、形成外科と協力して行っています。

乳房の自然な形に配慮した手術

乳房部分切除ではsuture scaffold法を活用しています。これにより術後の見た目の改善、手術時間の短縮が期待されます。乳房部分切除後も、見た目や生活の質(QOL)を大切に手術を行っています。

体にやさしい治療法「ラジオ波(RFA)」

まもなく、新たにラジオ波(RFA)治療を導入予定です。しこりの小さい乳がんの方に対し、体に負担の少ない治療法として活用していきます。治療の選択肢が広がり、より一人ひとりに合った医療が届けられるようになります。

地域とのつながりを大切に

乳がん検診は、未来の自分を守る一歩

乳がんは、早期に見つけて治療すれば高い確率で治すことができる病気です。そのためには、定期的な自己触診や乳がん検診が大切です。

乳房や甲状腺に関する小さな不安でも、どうぞお気軽にご相談ください。早めの相談が、安心と元気な毎日に繋がります。

私たちは、あなたの健康と笑顔をこれからも一緒に守っていきたくと考えています。



ステレオガイド下吸引式針生検

With you NAGOYA

当院では、県内の他病院と連携し「With you NAGOYA」に参加しています。同じ経験を持つ方同士が集い、安心して話せる場・前向きな気持ちになれる場として、多くの患者さん・ご家族の方にご参加いただいています。

市民公開講座やピンクリボン活動

乳がんの早期発見や正しい知識の普及のために、市民公開講座やピンクリボン運動にも積極的に取り組んでいます。地域全体で乳がんへの理解を深めていきたいと考えています。

次回開催

第107回 市民公開講座

8月18日(月)16:00～ 当院2階 大ホールにて
「知っておきたい乳がんのこと ～検診から治療まで～」(予定)
定員 80名(先着順)