

## 鹿島労災病院

茨城県神栖市土合本町1-9108-2

Tel0479-48-4111 Fax0479-48-3012

ホームページアドレス

<http://www.kashimah.rofuku.go.jp/>

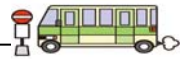
平成25年2月

[第64号]隔月刊



病院前に新しいバス停ができました。

銚子駅から矢田部公民館行きにご乗車して  
いただくと「労災病院入口」で下車できます。



### これからの労災病院

副院長 いとう たかし 伊藤 隆 かがみ まさる 鏡味 勝

4月より三科（外科、整形外科、神経内科）の常勤医師がいなくなりますが、病院は存続いたします。

内科、脳神経外科、歯科口腔外科の診療はこれまで通りですし、皮膚科、眼科には常勤医師が復活するという嬉しい知らせもあります。



残念ながら常勤医師数が全盛時の1/4のため、かつてのよう  
にいつでも受診できる体制ではありません。前もって予約をお願い  
しているところです。

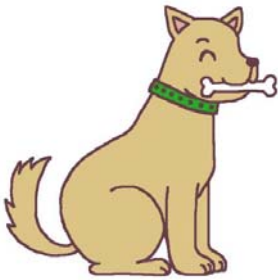
詳細はお問い合わせください。

昨年神栖市にお寄せ頂いた1万6241名のご署名に報いる  
ためにも当院は頑張っ参ります。

よろしくご協力頂けますようお願い申し上げます。

## 我が家の「わんこ」

3 B 病棟師長 うえた 植田 りょうこ 良子



我が家では、「けんた犬多」と「くろべえ」という2頭の雑種を飼っています。どっちも迷い込んできた犬です。

この犬たちは、時計を持っていないのに飼い主の仕事の日と休みの日が分かります。毎日朝と夜散歩に行くのですが、仕事の日は朝6時30分になると決まって鳴き出すのに、休みの日は8時まで鳴きません。また、雨の時は散歩はなしですが、雨がやむと決まって鳴き出します。雨がやんだので散歩に連れて行けと催促しているのです。

仕事の日々の散歩コースは決まっていますが、休みの日は犬たちが行きたいコースを選びます。日ごろ留守番ばかりさせているのでつい自由に歩かせますが、道草をしながら1時間30分から長い時は2時間かかるので、人間は飽きてしまいます。でも、散歩をしていると風の冷たさや道端の花、田んぼの実り具合などで季節を感じることができ、とても貴重な時間です。

## お酒の話

総務課 くりはら 栗原 ひでお 秀雄

お酒は、約1万年前にすでに存在していたといわれています。しかし現代のようにいつでも飲めるということではなく、「農作物の収穫を神に感謝し、その喜びを神と分かち合うために、年に1回すべてを忘れて酔いしれた」と言われています。



ところが、時代とともにお酒は日常的に飲めるようになってきました。

「酒は百薬の長」というようによいところもある反面、「酒は百薬の長とはいっても、万病は酒から起こる」ともいわれ、お酒がもたらす病気も少なくありません。

お酒の飲み過ぎは、さまざまな病気の原因になるのはみなさんご存じでしょう。せつかくのお酒を「百薬の長」にするためには、飲む量と飲み方が大切です。

体によい飲み方とは、肝臓の負担をかけず、酔いを翌日に持ち越さないことです。目安としては1日平均20gのアルコールが適量だそうです。日本酒なら約1合、ビールなら中びん1本、ウイスキーならダブルで1杯、焼酎なら0.4合、ワインなら2杯弱くらいです。

つきあいで飲む時は、量が過ぎないように次のことを覚えておくといえそうです。これがなかなか難しいのですが、

① 飲む前に水やお茶を飲んでおく。

のどの渇きをいやしておく、それほど飲めなくなります。

② お酒は最初の一杯だけにする。

お酒は乾杯ぐらいにとどめ、あとはウーロン茶などお酒以外の飲み物にします。

③ 差しつ差されつのないお酒にする。

②が難しいのなら、ウイスキーや焼酎の水割りにし、できるだけ薄めにします。お酒は飲み方次第で薬にも毒にもなる「両刃の剣」です。春は歓迎会や送別会など飲む機会が増えてきます。飲み方には十分に気をつけたいものです。

### 医療関係者向け漢方医学講座

4月より木曜日午後6時から7時半（予定）

参加費無料 申込は総務課まで 詳細はホームページにて掲載予定

## 体幹（コア）トレーニング その②

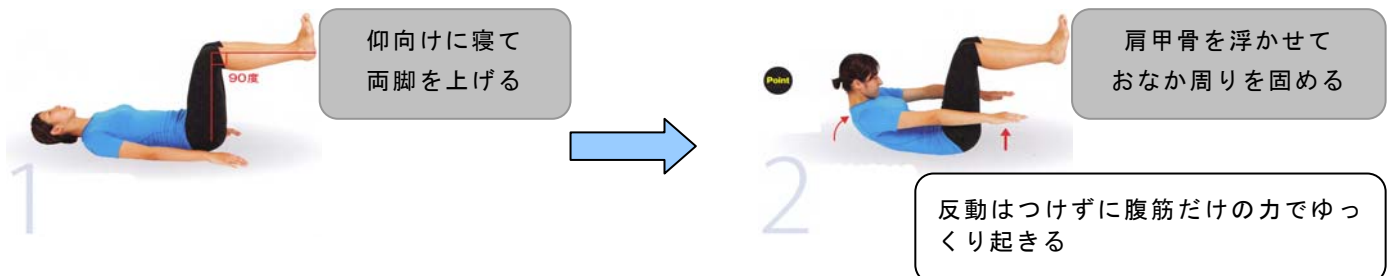
リハビリテーション科 理学療法士 やまの 山野 たくま 琢磨

前回の体幹（コア）トレーニングその①では、ストレッチングをご紹介いたしました。今回は、ストレッチングのあとに行う筋力トレーニングに挑戦です。

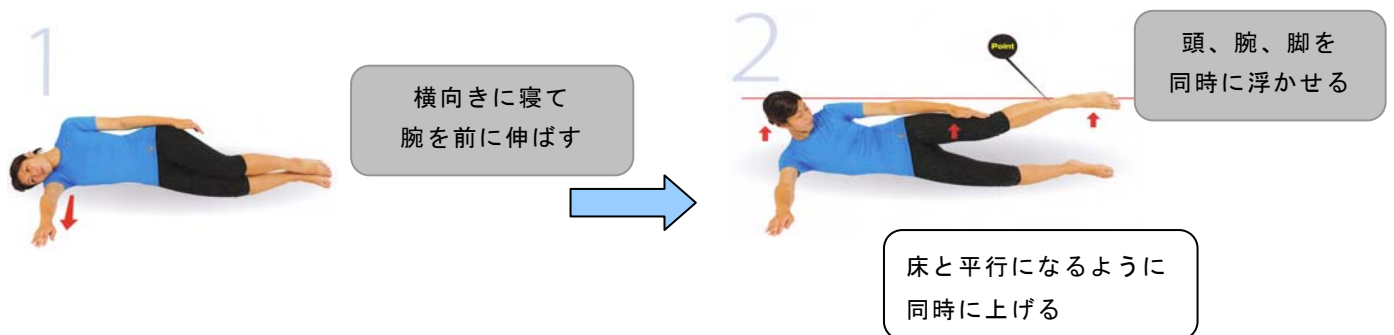
### 1. 正しいフォームを心がけて！

体幹の筋力トレーニングを始めるときには、まずはここから始めて自分の体幹力を確認しましょう。回数はあくまで目安です。まずは正しい姿勢で行うことを心がけてやってみましょう。

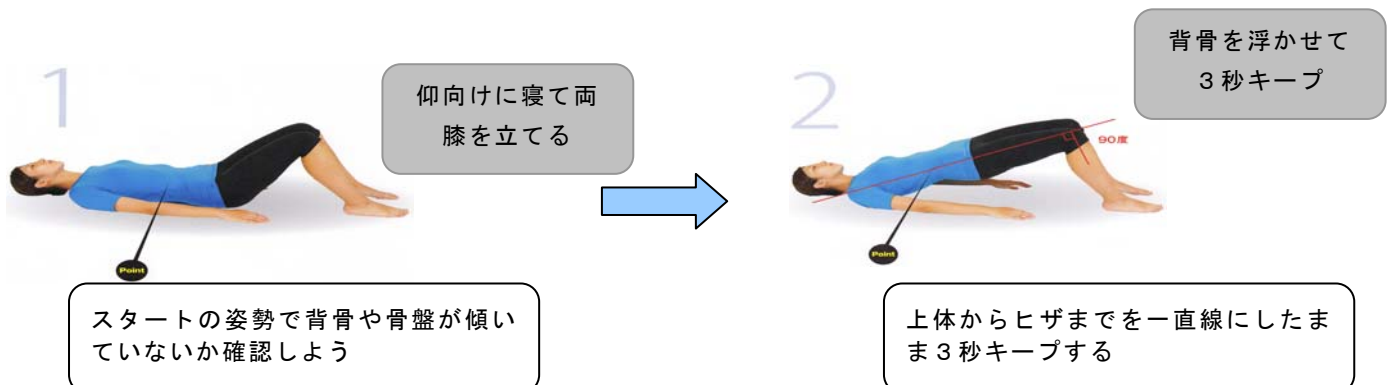
a) お腹・前を鍛える（トレーニングの目安★3秒かけて起きる★3秒かけて戻す★10～15回）足を浮かせた上体起こしでお腹全体を鍛える



b) お腹・横を鍛える（トレーニングの目安★2の姿勢で3秒キープ★左右10～15回ずつ）横向きで腕と脚を浮かせて体幹の側面を鍛える



c) 腰・お尻を鍛える（トレーニングの目安★2秒かけて上げる★3秒キープ★10～15回）カラダで1本のラインを作り体幹の安定を高める



【引用文献】木場克己：体幹力を上げるコアトレーニング．成美堂出版，2012