

KOTORIDAYORI

江東リハビリテーション病院

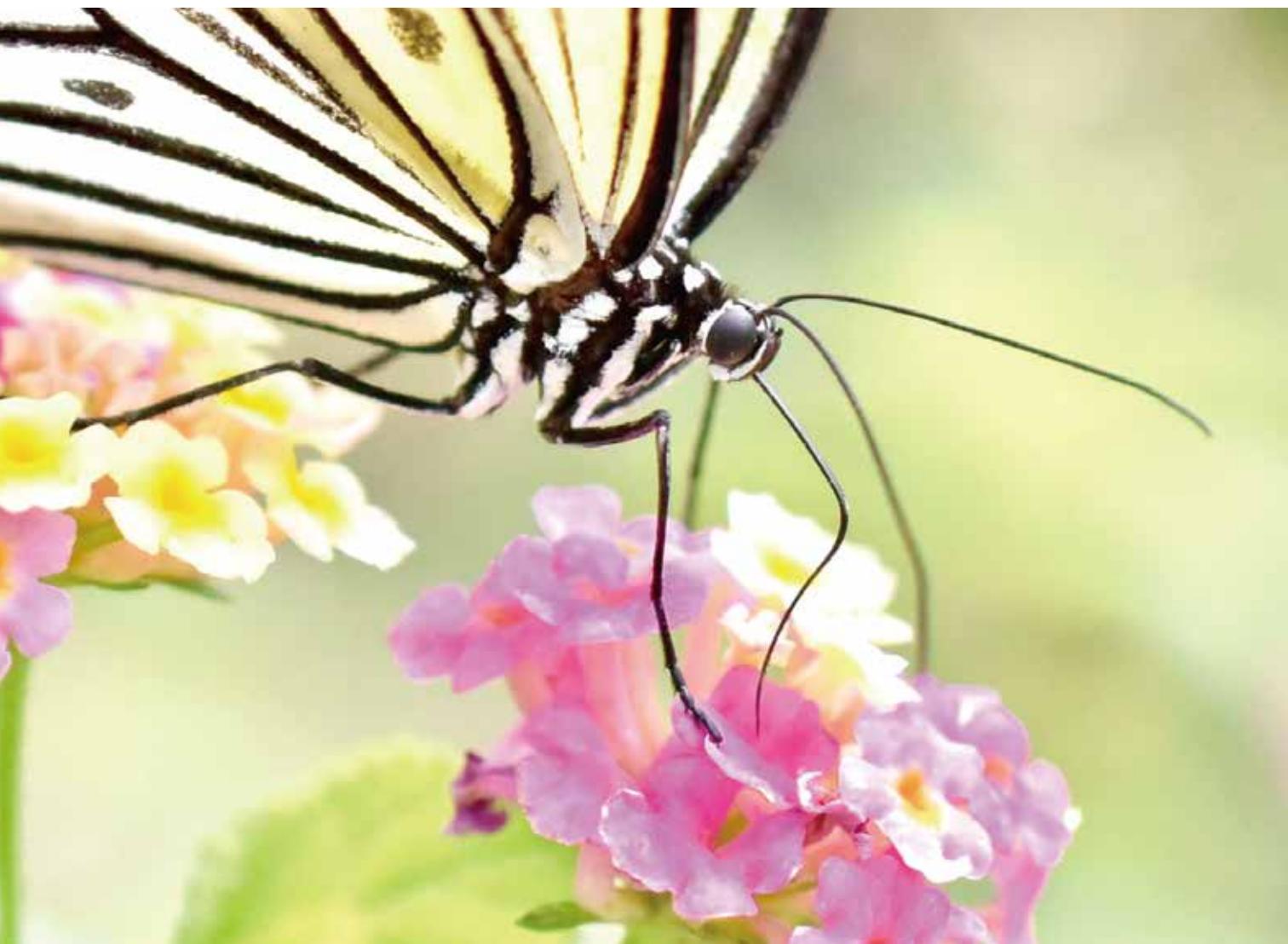
ことうりは便り

K O T O R E H A N E W S L E T T E R

Spring
Vo.7

CONTENTS

歩行で健康維持	ことりは散歩
行事食	花見イベント
江東リレーコラム	地域評議委員会
カンボジア研修	新任医師紹介
江東グルメ	

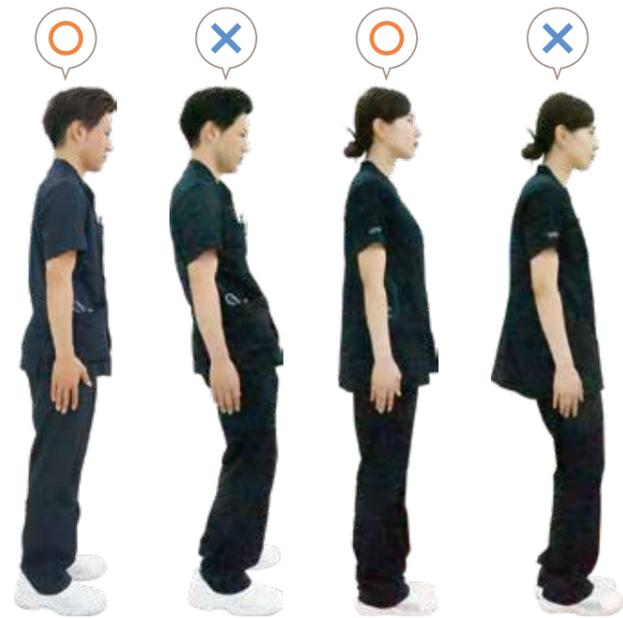


歩行で健康維持

歩くことの大切さ

日常で何気なく行っている歩行。実は、とても大切なことであり、意識して歩行することにより多くの健康維持につながります。そんな歩行について今回は着目したいと思います。

ヒトが二足歩行によって歩く能力を得たのは、紀元前400万年前程度ではないかと言われています。サルが二足歩行へ進化したことには諸説あり、移動効率や長距離歩行、両手を使い食料や道具を使用するようになったなど、さまざまなことが言われています。現在では、直立二足歩行できる動物は世界でもヒトだけであり、ヒトにしか持ち得ない能力なのです。その能力をいかに維持するかが健康を維持する上でとても重要です。なので、今回は歩くことについてまとめてみました。これを見て少しでもご自身の「歩行」を見直して頂けたらと思います。



歩行をする上で大切なのは、歩行するときの姿勢です。背中を丸めて歩行をしても効率のいい歩行とは言えず、本来の筋肉が使われず、逆に関節を痛めてしまう場合もあります。立位で崩れていれば、歩行へつなげることはできないので、まず立位の状態での姿勢が崩れていないかチェックしてみてください。

二足歩行の

メリット

- 両手が使えるようになり、それにより脳が発達した。
- 重力を使って歩行するため、筋肉をあまり使用せず歩くことができ、長距離歩行ができる。

デメリット

- 骨の構造上、腰痛やヘルニアなどになりやすい特徴があるため注意が必要です。
- 膝への負担も大きく、負担が大きいかもかかわらず、関節は不安定な構造になっている。
- 頭が重いにもかかわらず、高い位置にあるためバランスを崩しやすい。転倒しやすい。

効率の良い歩行のポイント

- 背中に一本の棒が入り、上から吊るされているイメージ
- 肩の力を抜き、下腹部に力を入れます。
- 一歩踏み出した足を踵から床に設置し、その時に膝を伸ばすことが重要です。
- 踵接地の際は、つま先がまっすぐ前か少し外向きを意識します。
- 体重が踵から足底の外側を通り、親指に抜けます。



Point 男性はがにまたで歩く傾向が多いので注意。



Point 女性は、内股で歩く傾向が多いので注意。



今まで日常生活で歩行時の姿勢を見返す機会は、なかなかないと思います。姿勢を変えるだけで使われる筋肉が変化したり、関節への負担を軽減できたり、全身の運動効率も高めることもできます。普段何気ない歩行でも少し意識するだけで体には大きな変化をもたらします。最初姿勢をかえることは大変だと思います。ただ、日々意識することで身体が正しい姿勢を覚え、自然とできるようになります。これを機に姿勢から意識を替えてみてはいかがでしょうか？ただ、姿勢を変えたことにより痛みが出現する場合は、無理して変える必要はないと思います。そこだけは注意してください。

屋外歩行

こうとうりは散歩

当院は、リハビリテーションの一環として屋外歩行を行っており、いくつかコースがあります。今回はその中でもクローバー橋までの往復するコースを紹介します。



手すりを使用してストレッチなども効果的です。



クローバー橋は、ドラマや雑誌の撮影にもよく使われる地元では有名な橋です。

病院の横を流れる小名木川沿いの遊歩道には、桜やイチヨウ、藤などがあり、四季折々の風景が楽しめます。今回は、当院を退院された方と一緒に散歩に出かけました。



傾斜道を利用した足のトレーニングなどもできます。

行事食



患者さんの声

- 美味しいです (意見多数)
- あんまりきれいでびっくりした。
- すごく美味しくいただきました。
- 目で楽しみました。●珍しくて良いね。
- 桜エビ入りすぎかな。●筍一番おいしい。
- 魚がパサパサしてなくておいしかった。
- プリンかなり甘いね。でもおいしいよ。
- 色がもう少し薄い方がいいね。
- 桜エビならカルシウムも摂れていいね。



お品書き

- 桜色御飯 (桜色粥)
- 鮭の菜種焼き
- 若竹煮
- 清し汁
- 桜プリン

花見イベント



病院横の北砂緑道公園には、ソメイヨシノやオオシマサクラが咲いているので、リハビリテーションの集団活動として患者さんとお花見をしました。一緒にお茶を飲みながら春の話題で盛り上がりました。また、近所の方の散歩コースにもなっているので、散歩されている方とお話しされている方もいらっしゃいました。長期の入院生活の中で季節を感じられる行事を組み、少しでも患者さんのストレスケアを目標に今後もレクリエーション活動を提供していきたいと思います。

ことうりレーコラム

2019年春号より 本誌編集員によるりレーコラムを始めます。

第1回は編集委員長の院長補佐池崎清信が担当し、順次多職種の編集委員でりレーをしていきますので、人生のトリビアとして楽しんで頂ければ幸いです。



去年はイギリスの伝説的ロックバンド「クイーン」のボーカリスト、フレディ・マーキュリーを主人公とした映画「ボヘミアンラプソディー」が大ヒットし、ゴールデングローブ賞・アカデミー賞を獲得しました。アルバム『オペラ座の夜』に収録された名曲です。フレディはHIV合併症で1991年永眠しましたが、彼の名を冠したエイズ患者支援基金『マーキュリー・フェニックス・トラスト』を通して、医学研究や慈善事業などに貢献しています。

さて、多くの楽曲にラプソディーという言葉が使われていますが、その意味をご存知でしょうか？古代ギリシアの吟遊詩人たちが朗唱したホメロスの叙事詩の断章であるrhapsōidiaに由来し、〈狂詩曲〉と訳されています。音楽上では即興性に富んだ自由な楽曲の一形式の事を言うようです。リストのハンガリー狂詩曲、ドボルザークのスラブ狂詩曲など民族の起源から湧き出る重厚なクラシック音楽からジャズ・洋楽・邦楽などジャンルを問わずラプソディーが楽曲名に使用されています。私が最初にこの言葉に触れたのは恐らくジョージ・ガーシュインの「ラプソディー・イン・ブルー」です。YANASEなど多くのCMに使われているシンフォニックジャズの先駆的楽曲です。また、年配の方なら藤山一郎の「東京ラプソディー」を思いだされるでしょうが、私の世代は山下達郎の「新（ネオ）東京ラプソディー」・井上陽水「新しいラプソディー」などが浮かびます。若い方にはSEKAI NO OWARI「マーメイドラプソディー」、ももいろクローバーZ「DNA狂詩曲」などでしょうか。ラプソディーを聴くとなぜか懐かしさや情景、ロマンやファンタジーを感じてしまうのは私だけでしょうか？故郷を離れて詠うラプソディー



地域評議委員会 平成31年2月5日に第4回地域評議委員会を開催しました。平成30年度は毎月開催の地域健康教室や、志演尊空神社大祭への参加、第四砂町中学校の職場体験の受入れなど地域交流の機会を沢山つくることができました。委員会では地域住民の代表の方々から、当院への要望や期待も多く頂戴することができました。

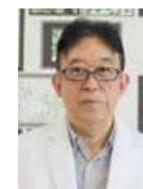
カンボジア研修



平成31年1月24日～1月28日の3泊5日でカンボジアに行き、アンコール小児病院の20周年記念式典の参加や現地の方々の暮らしや文化を学ぶことができました。アンコー

ル小児病院では診療だけではなく、院内の畑で収穫した野菜や果物の無料提供や遠方からの受診者には交通費の支給など手厚い医療が提供されていました。カンボジアは発展途上国ですが様々な国の支援を受け、近年は医療が著しく成長を遂げている事が分かりました。現状では人々の需要に対して病院や医者との不足があります。しかし、多くの方々の支えにより、毎日何千人もの患者が受診しており、アンコール小児病院は現地に無くてはならない存在であることが実感できました。また、20年前に病院が街に設立されたことにより、街が栄え活気に溢れていました。地域密着型の病院であり、医療も身近な為、医者や看護師を目指す子供も多く今後のカンボジアの明るい未来が垣間見えました。

新任医師紹介



かとう まさあき | 加藤 正章 | 平成2年 札幌医科大学医学部卒
日本温泉気候物理医学会温泉療法医

この度は当病院300床への増床に併せまして原宿リハビリテーション病院より出向してまいりました。経歴は多岐に渡っておりますが、医学というよりは介護の分野に近い、リハビリテーション、在宅医療、福祉施設の建設・運営、老年医学、福祉建築設計、福祉用具の開発等が得意な分野です。特に福祉建築では数々の賞をいただいております。

また、温泉気候物理医学会認定温泉療法医として温泉処方箋を発行することができます。



かねこ みきこ | 金子 美紀子 | 昭和52年 東京大学医学部卒
日本脳神経外科学会専門医

平成31年4月1日付で就任しました金子美紀子です。専門は脳神経外科ですが、これまでの経験を活かして、患者さん一人一人にとって、最良のリハビリテーションを提供できるように努めて参りたいと思います。



ちば まさひろ | 千葉 昌宏 | 昭和59年 東海大学医学部卒
日本消化器病学会
日本宇宙航空環境医学会

4月から皆さんの仲間になった千葉昌宏です。今まで鎌倉の古い病院で内科全般、急性期・療養型・外来を診てきました。回復期リハ病院は様子がかかなり違って驚きましたが早く職場になれて戦力になれるようがんばりますのでよろしくお願ひします。

江東グルメ

Koto  Gourmet



今回は、私たち病院スタッフが江東区で利用させていただいているお店を紹介致します。



都営地下鉄西大島駅から病院までの途中にあるカレー屋さん「ナマステヒマール」にお邪魔しました。

店内に入ると異国情緒ある装飾が施され、カレーの食材はインドから直接取り寄せて本格的なインド料理を提供しています。今回はセットメニューを注文し、サラダ、カレー2つ、ナン、タンドリーチキン、ライスと充実な内容、そして値段もとてもリーズナブルです。どれも美味しく、食べごたえもあり、男性でもとても満足できました。カレーの辛さも選ぶことができます。店長のチャンドラマニさんに聞けばより詳しく丁寧に教えてくれました。ぜひ、本場のカレーが食べたくなったら足を運んでみてはいかかですか？

ACCESS MAP



Indian Food & Family Restaurant

● Lunch time 11:00~17:00

Namaste Himal

● Dinner time 17:00~0:00

● Last Order 23:00



Tel&Fax **03-6909-8252**

インド料理&ファミリーレストラン ナマステヒマール
〒136-0072 東京江東区大島4-2-5 クワハラビルB1F



ACCESS MAP

交通のご案内

西大島駅(都営新宿線)徒歩8分
都営バス 大島1丁目・北砂3丁目から徒歩2分



一般社団法人 巨樹の会

江東リハビリテーション病院

TEL 03-6880-1555



〒136-0073

東京都江東区北砂2丁目15-15

FAX 03-6880-1556