

川口市立医療センター広報紙

はな みず き

花水木

特集

フレイル予防
自宅で簡単にできる
「ながら体操」を紹介します

2023
冬号
Vol.63



川口市立医療センター 「みみたーず」
イメージキャラクター
“よく聴き・よく診て・よく説明する”

基本理念

市民に信頼され、
安全で質の高い医療を提供します



フレイル予防 自宅で簡単にできる「ながら体操」を紹介します



初夏号 (Vol.61) では、フレイルについての説明とご自身がフレイル(要介護状態となる手前の段階)になっていないかを確認するためのフレイルチェックをご紹介しました。

フレイルチェックを行って3つ以上当てはまった方は、フレイル予防に取り組んでみましょう。Vol.61をご覧になっていない方は是非ご覧下さい。

冬号 (Vol.63) では、フレイルを予防するための、ご自宅で簡単に、何かしながらやる「ながら体操」をご紹介します。

- 1つの運動は10回ぐらいから初めて、徐々に回数を増やしましょう。
 - 午前・午後と2回行うといいでしょう。
 - 息を止めずリラックスして行いましょう。
- これらの運動が物足りなくなったら、重りを使う「いきいき百歳体操」(次回以降で紹介)をお勧めします。

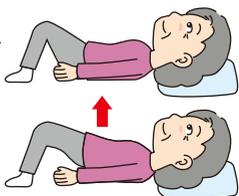
テレビを見ながらできる体操

①お尻上げの運動

方 法: 仰向けで膝を立てた姿勢からお尻を持ち上げて3秒止めます。(10回目標)

注意点: 腰を反り過ぎない。お尻はゆっくり下ろしましょう。

効 果: お尻と背中中の筋肉に力が入ります。



②横向き足上げの運動

方 法: 横向きで上側の足をゆっくり持ち上げ、上で3秒止めます。(5回目標)

注意点: 体が前後に倒れないよう手で支えてください。

効 果: お尻の横の筋肉に力が入ります。



③エア自転車漕ぎ

方 法: 仰向けになり膝と股関節を90度曲げます。空中で自転車を漕ぐように足を交互に動かします。(10回目標)

注意点: 腰が反らないように腹筋に力をいれます。

効 果: 腹筋と太ももに力が入ります。



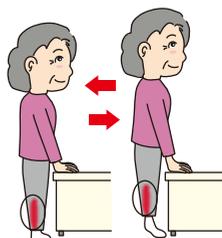
台所にいながらできる体操

①つま先立ち体操

方 法: シンクに両手をかけて両方の踵を浮かせ、つま先立ちになります。(10回目標)

注意点: 背筋と膝はまっすぐに伸ばします。

効 果: ふくらはぎに力が入ります。



②片足立ち体操

方 法: シンクに片手を添えて片足を上げて10秒保持、左右5回ずつ行います。

注意点: 体が傾かないようにしましょう。

効 果: バランス能力に効果があります。



③ペットボトル持ち上げ体操

方 法: ペットボトルを持ち天井に向けて持ち上げます。左右交互に行います。(20回目標)

注意点: 少し重たいぐらいから始めましょう。

効 果: 肩の筋肉に力が入ります。



洗面台など鏡を見ながらできる体操

①ぱたから体操

方 法: パ、パ、パと「パ」を10回はっきりと発声します。次に「タ」「カ」「ラ」も行います。徐々に早く発声してみましょう。

注意点: 舌の当て方を意識しましょう。

効 果: 飲み込み機能に効果があります。



有酸素運動の方法をご紹介します。

1日に15~30分ぐらいのウォーキングを行います。普段の散歩とは違い、姿勢やスピードを意識して歩きましょう。

背筋を伸ばし、肩の力を抜き、腕を軽く振り、少し汗ばむ程度の速さ意識して下さい。

ウォーキングは、近くの散歩コースや景色の良い公園などで自然を楽しみながら行っても良いと思います。ストレスや抑うつにも効果があります。

川口市内の散歩コースをご紹介します。



①イイナパーク川口
(川口市赤山)



②川口自然公園
(川口市大字差間)



③沼田公園
(旧鳩ヶ谷市民プール跡地)

ふれあい看護体験レポート

当センターにて、今年8月10日に4年ぶりに「ふれあい看護体験」を開催しました。高校生14名が病棟での看護体験に参加しました。

「ふれあい看護体験」は、「将来看護職を目指したい」「看護職の仕事を知りたい」という高校生に「看護職」を知ってもらうため、病院や福祉施設において見学や患者さんの手足を洗うなど看護師と一緒に看護体験を行うイベントです。「看護の日・看護週間」の一環として全国的に開催されています。



当日のスケジュール

8:45	集合・白衣にお着替え
9:00～ 9:30	オリエンテーション・委嘱状 授与
9:30～11:30	看護体験
11:30～12:30	懇親会・病院見学

体験者からの感想



●看護師さんと一緒に、ベッドサイドで行われる患者さんの確認方法や足浴・清拭の見学、検査移動など体験することができました。初めはとても緊張しましたが看護師さんや患者さんに温かく声をかけてもらい充実した時間を過ごす事ができました。



●一人の患者さんに対して何人もの人がサポートし、それぞれの患者さんに合った医療が行われていると感じました。患者さんに寄り添える看護師を目指しがんばりたいと思います。

5月12日は



看護の日

看護の心をみんなの心に

【担当者より】

4年ぶりの開催になりましたが、今回参加した高校生14名の方が患者さんに直接触れ合うことで、看護のやりがいを感じる事ができたと思います。ぜひこの機会をきっかけに看護職を目指す方が増えればと思っています。

健康 レシピ

入院患者さんから
好評のメニューを紹介します



トマトのポーク ストロガノフ

材料 1人前

・ご飯	140g	
ポークストロガノフ		
・豚ももスライス肉	60g	
・玉葱	30g	
・エリンギ	10g	
・水	50g	
A	・ピーフコンソメ	0.5g
	・クッキングワイン(赤)	2g
	・トマトピューレ	30g
	・トマトカット缶	30g
	・デミグラスソース缶	20g

ハヤシライスの素

(ハヤシライスフレーク)	6g
・塩	0.1g
・ブラックペッパー	0.01g
・バター(有塩)	0.5g
・生クリーム	3g

付け合わせ

・ヤングコーン	20g
・オリーブオイル	0.5g
・乾燥パセリ	適量

作り方

- ①玉葱はくし形、エリンギは縦1/4カットにし、薄めにスライスする。
- ②肉は5cmくらいの長さにカットする。
- ③①②を鍋に入れ煮込み、肉に火が通り、玉葱が軟らかくなったら、Aの材料を入れ、更に煮込む。
- ④一旦、火を止め、ハヤシライスの素を入れ、味を整え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤コーンにオリーブオイルをかけ、グリルで焼く。
- ⑥器にご飯を盛り、④をかけ、⑤を添える。
- ⑦仕上げにパセリを振りかけ、供する。

【栄養価】

エネルギー：453 kcal
蛋白質：20.2 g
脂質：11.3 g
塩分：1.5 g



- * お肉が苦手な方は、乾燥の大豆ミートを戻し、お肉の代用としても、トマトの酸味と相まって美味しく召し上がれます。他のお肉(牛、鶏)でも代用可能です。
- * 添えてある野菜はお好みで。
- * 生クリームを多めに入れると、より一層マイルドな仕上がりになります。

メッセージボックス ～みなさまからのご意見箱～

お寄せいただいた感謝の声、
ご意見等を抜粋して掲載いたします。
(主旨を変えず、一部加工し掲載しています。)



患者さんからの感謝の声

くも膜下出血でお世話になりました。病後各種リハビリを経てこの度社会復帰をすることになりました。命を救っていただき本当にありがとうございます。看護師の皆さん、栄養科の方、研修医の方、お名前書きできません。健康第一で余生を生きていきます。

病院からの回答

メッセージカードへ感謝のお言葉をご投函いただきありがとうございます。社会復帰を果たせたのご報告をいただき、当センターの職員も喜ばしく感じております。このお言葉を励みに、より一層の充実した医療提供に努めてまいります。

患者さんからの感謝の声

男性トイレにファイルBox設置の気配りをありがとうございます。

病院からの回答

メッセージカードにてご要望いただき設置いたしましたことに、感謝のお言葉をいただきありがとうございます。これからもより快適な設備環境に努めてまいります。

患者さんからのご要望

予約13時、診察15時50分。
体調良くないと倒れてしまうぐらい長い待ち時間、なんとかして。

病院からの回答

大変お待たせて申し訳ありません。患者様の待ち時間の長さは、当センターでの喫緊の課題であり、短縮できるように仕組みを検討中でございます。

地域医療の 仕組み



専門的な治療や
特殊な検査



日常的な
診察

紹介

重症

治療後

紹介



お近くの診療所など
(かかりつけ医)



バス案内 (国際興業バス)

川口駅東口(8番) 発

川口市立医療センター 経由 新井宿駅行

西川口駅東口(1番) 発

川口市立医療センター 経由 新井宿駅行

蕨駅東口(1番) 発

川口市立医療センター 経由 新井宿駅行

赤羽駅東口(6番) 発

新井宿駅 経由 川口市立医療センター 行

循環バス (川口市コミュニティバス)

みんななかまバス

埼玉高速鉄道をご利用の方は

埼玉高速鉄道 新井宿駅から徒歩10分

駐車場のご案内

駐車料金 4時間まで200円(その後1時間ごとに100円)

総合受付の「5」会計受付にてパーキングカードを販売しております。
(1,000円券・3,000円券)

駐車台数 約600台収容

発行責任者 川口市立医療センター 大塚 正彦

編集 広報委員会

〒333-0833 川口市西新井宿180 TEL 048-287-2525 (代表)



ホームページ