

健康新聞

おおさと

【発行】  
2009年(第34号)  
医療法人 ウェルネス

【主な記事】

- ◎院長講座
- ◎通所リハビリ
- ◎職員コーナー
- ◎職員紹介
- ◎看護講座



「院長のやさしい医学講座」  
～肩こりの原因～



院長 大里 裕

肩こりの原因を大きく2つに分類すると、

『病気が原因となる肩こり』

『原因となる病気がない肩こり』

とに分けることができます。

病気が原因となる肩こりは、病院で元凶の病気を治してもらわなければいけません。次のような原因となる病気がない肩こりは普段の注意や予防で防げるはずで

原因となる病気がない肩こりで一番多い原因は、筋肉の疲労によるものです。

●「長時間での同じ姿勢又は不良姿勢」

- ・机と椅子のアンバランス
- ・不良姿勢による長距離運転
- ・足を組んだり、前かがみでのデスクワーク
- ・枕が合わない(高すぎたり、柔らかすぎ)

・首が下がり、下を向いたような姿勢

・寝転がってTVを見る

など、全身を使わず同じ筋肉のみ使い続ける結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりの原因として多くあらわれるのです。

また、その他の原因として、

●「肩こりをおこしやすい体形」



- ・肥満
- ・なで肩、猫背など

●「心因性のストレス」

・日常生活で悩みや不安、怒りを感じる

・完璧主義(人一倍責任感が強く、真面目で几帳面)

・精神的に緊張した状態が続く

・内面的な性格

・うつ病

●「眼精疲労、目の疲れ」

・眼鏡・コンタクトレンズが合わない

・長時間パソコンディスプレイを凝視

・長時間パソコンディスプレイを凝視

・室内が乾燥している

●「その他」

・冷え性

・運動不足

・更年期障害

・体をきつく締め付ける服・下着

・ネックレス・イヤリング等のアクセサリー

・歯の噛み合わせによるもの

が考えられます。



いかがですか、思い当たることがあつたのではないですか？ 肩こりに悩んでいる方は、まず自分の生活環境を見直してください。

思い当たることがないのに肩こりが治らないなら、遠慮なくご相談下さい。

◎ おおさと医院 化粧直し

皆様にご迷惑をおかけいたしました。が、工事も終了いたしました。誠に申し訳ない。医院がきれいになったのを機会に職員も心新たに頑張ります。今後ともよろしくお願いたします。



【通所リハビリ日より】

① 野外活動 介護員 田道一行

◎5月14日(木)平戸散策に出かけました。まず、田平町のサムソンホテルでおおさと野外活動初めてのバイキングを楽しみました。(和洋中とたくさん料理が並び、目移りしました。)利用者にも好評で、新鮮な料理に笑顔たくさんさんの昼食でした。



次に、平戸大橋を渡り、市内を徒歩で散策。途中利用者全員で足湯・腕湯を体験しました。湯加減も調度良くとても気持ちよかったです。



最後に、平戸物産館で買い物をしました。たくさんのおみやげを購入され、笑顔の一日でした。



◎5月15日(金)西海橋に出かけました。

まず、途中にある和泉屋で昼食バイキングをとりました。(素朴な食材で、おいしかったです。)

昼食後、利用者は同店内でお土産を購入。



西海橋へは、ハウステンボスを左手に見ながら西海パールラインを経由し、第2西海橋に到着。到着後、記念撮影と遊歩道の散策へ出発。

当日は、風も強く肌寒く感じられました。が、ほとんどの方が渡られました。(遊歩道を歩くのはとても良い運動になると思いました。)



今年の野外活動は、天候にも恵まれてとても楽しかったです。利用者の笑顔もたくさん見られました。良かったと思います。次回も楽しい計画を考えていきます。お楽しみに...

② 季節イベント

《ひなまつり》 介護員 前田

慎也

ひな祭りは、毎年レクリエーションを行っています。今年も利用者と一緒に作るリハビリクッキングを行いました。

メニューは、

- 一、春のお餅
- 一、春色イチゴシエイク
- 一、ブロッコリーとバナナとりんごのジュース



簡単でとてもおいしく出来上がりました。ご家庭でも簡単に作れますので皆様も挑戦されてみてはいかがでしょうか。(レシピを知りたい方は、通所リハビリスタッフにおたずねください。)



《花見》

3月26日、今年も吉井町のおはし観音へ桜を見に行きました。今年も暖かい日が続いたので、桜の開花も早かったようです。

天気は良かったのですが、まだ肌寒く感じられました。利用者はとても楽しんで観賞されていました。



当院通所リハビリでは、いろんなイベントを行っています。今後もお楽しみに。  
※院内新聞やホームページで紹介しております。

【職員コーナー】  
《新人紹介》

「事務員」



中村 理恵

(昨年9月より)  
受付ではたくさんの方々と接する機会がありますので、笑顔と気配り目配りが出来るよう心がけていきます。

「理学療法士」



迫田 健一

(今年4月より)  
年はとってしまいますがお話好きなピカピカの1年生です。楽しいリハビリを提供していきたいと思いません。頑張ります。

「介護職員」



廣田 美香

(今年5月より)  
午後から入浴や送迎などを担当しております。利用者の皆様と共に明るく、楽しく頑張っていきたいと思えます。

皆様、よろしくお願いたします。

【看護師のためになる講座】  
スポーツ外傷

毎年、中総体・高総体の時期になると、練習量の多さに加えて、蓄積した疲労もあり、スポーツ障害やスポーツ外傷の患者さんが増えてきます。

スポーツ外傷とは、テニス肘やジャンパー膝など、繰り返し動作が原因となり起こす障害のことです。痛みが出てきた時に(身体の悲鳴を聞いて)休ませることが必要になります。

私ごとですが、学生時代に100本サーブや100本アタックなどの練習をし、肩の痛みで腕が挙がらなくなったり、膝の痛みでジャンプが出来なくなり、病院に行った記憶があります。



医師からは練習のしすぎなので、休むようにと言われていましたが、試合が近いことやメンバーに選ばれていると、練習は休めませんでした。後日、医師に怒られました。

(練習は頑張りましたが、当日、試合中にエースが捻挫をして途中退場、試合は大差で負けてしまい、苦しい思い出になりました。)  
スポーツ中の捻挫や骨折、突き指などは、スポーツ外傷です。外傷の程度によりませんが、治

るまでには、誰でも一定の期間がかかります。この時期は早く治るように治療に専念していかねばなりません。また、外傷を防ぐには、トレーニングを積み重ねて、身体を強くしていくこと、準備運動として、十分なストレッチを行うことが重要です。



痛みを感じながらスポーツをしている方は、まずは専門医の診察を受け、治療計画をたてましょう。怪我をしてしまったら、怪我を治す一方で、精神を鍛えていきましょう。

「正しい言葉使い」

職員研修で、「正しい言葉使い」について学習しました。次のような言葉はどう言い換えたら相手に失礼にならないか、みなさんも考えてみてください。

- ① ぶっちゃけ言っちゃいますと
- ② 考え直してくださいよ
- ③ 何をおっしゃりたいんですか
- ④ こんなこと言いたくないんですけど
- ⑤ すぐには決められません

(答えは次月号に)