

広報 9月号

## さくら前線

リハビリたより

## 「バランスボール運動について」

残暑の厳しい日々が続いておりますが、体調はいかがでしょう？暑い中、外に出て運動もきついかもしれませんね。そこで今回は自宅で気軽にできるバランスボール運動をご紹介します。

## 【バランスボール】

バランスボール運動とは弾む、転がる、支えるといった3つの機能的な特性を生かして行う運動です。使用するボールは直径40〜90cmくらいの大きなゴム製のボールです。

## 【バランスボール運動の効果】

バランスボールは使い方によって筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力を向上させることが期待できます。運動強度もそこまで高くないため体力や筋力に自信がない方でも気軽に行うことができます。

## 【バランスボール運動の方法】

バランスボール運動は正しい姿勢で行うことが大事です。背中を丸めた姿勢で行ってしまうと腰などに負荷がかかったり、バランスを保ちにくくなったりしてけがをしてしまう恐れがあります。

1. 股関節の屈曲角度を90度にする。
2. 背中を伸ばし真っすぐな姿勢を意識する。
3. 両足の膝と膝の間が20cm〜30cmあけて座る。
4. 両足のふくらはぎがボールに触れないように座る。



☆まずは気軽に5分だけ乗ってみてください！

☆基本は乗るだけです。努力は不要です。バランスボールの上で、ゆらゆら揺れるだけ。音楽を聴きながら、テレビを見ながら、おしゃべりしながらでも、効果は変わりません。

☆誰でも、簡単に、一人でできる

エクササイズには、筋力などの特別な運動能力は求められません。年配の方でも、バランス感覚に自信がなくても、まったく問題ありません。

☆すぐ効果を実感できる

1日数分、バランスボールに乗るだけで、背中心体がスッキリします。

☆メンタルにも好影響

慢性的な背中の違和感や肩こりは、ネガティブな気分を生みがち。これらの症状が改善するだけで、気分上々、生活がポジティブになります。

## 【スタッフより】

今回はバランスボール運動について書きましたが、その人にあった運動方法も教えることができるので興味がある方はぜひ一度リハビリ室にいらしてください。



### お知らせ

#### 医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。また、予約制の面会もスタートしましたので、ご利用ください。

#### 健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

#### 申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



### ニュース 吾妻

#### ★ 中之条ビエンナーレ開催のお知らせ ★

2年に1度の国際現代芸術祭「中之条ビエンナーレ」が開催されます。中之条町全体の広大な範囲がアート会場になり、様々なアーティストのパフォーマンスやイベント、ワークショップもありますので、ぜひこの機会に、多彩なアート巡りをお楽しみください。

開催期間:2023年9月9日～10月9日 9:30～17:00 まで

パスポート:1500円 / 高校生以下 鑑賞無料



### 診療案内 (9月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前	-	-	-	-	笹口※1	-
	午後※2	-	-	-	-	-	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	飯塚 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	柿沼	(群大)
	午後※2	-	-	-	-	-	休診

外来受付時間 : 午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで  
休診日 : 土曜日午後、および日曜・祝日

※1 9月22日(午前のみ)

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応: 月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 9月休日当番医: 10日(外科)・24日(内科/外科)

となります。

発行 : 吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL: 0279-75-3011

FAX: 0279-75-3299

URL: <https://www.a-sakurahosp.com/>