

広報 5月号

さくら前線

リハビリ科たより

「チューブトレーニング」

こんにちは、吾妻さくら病院リハビリスタッフです。
今回はチューブトレーニングについてご紹介をしたいと思います。

【チューブトレーニング効果】

主にトレーニングチューブの伸張性を利用した筋力トレーニングとして筋力・筋持久力の増強や関節可動域・柔軟性の改善を目的として行われる。体幹の安定性・姿勢保持の向上、呼吸機能の増強などにも使用される。

【チューブトレーニング効果やメリット】

1. 自宅 & 初心者でもはじめやすい
2. 筋肥大効果が高い
3. 負荷を調整しやすいのでケガをしにくい
4. トレーニングの自由度が高い

【チューブトレーニングの注意点】

チューブトレーニングは天然ゴムを素材とした製品が多いですが使用環境や使用方法により劣化が進行し、切れる可能性があります。

また直射日光や高温多湿な場所で長期間保存していると劣化が進行して切れやすくなります。劣化していなくても強く引っ張りすぎて切れてしまうこともあり、運動中に突然切れてしまった場合ケガにつながる危険性があります。

【腹筋を鍛えるチューブトレーニング】

1. クランチ
2. レッグレイズ
3. サイドベント
4. ニートウチエスト
5. デッドバグ

【下半身を鍛えるチューブトレーニング】

1. スクワット
2. レッグプレス
3. レッグカール
4. ランジ
5. サイドウォーク

【スタッフから】

暖かい季節になり、運動をはじめた方も多いと



ニートウチエスト



思います。正しい方法、負荷で行うことにより効果的に筋肉を鍛えることができます。

当院では施術の他に日常でできるトレーニング方法なども教えております。もし運動の方法などでわからないことがございましたらお気軽にお声掛けください。スタッフ一同よりお待ちしております。



↑当院リハビリ室にあるチューブ

【フレイル・サルコペニアへの効果】

「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の段階であり、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

「サルコペニア」とは、加齢に伴う筋肉量の減少や筋力低下のことです。いずれにしてもチューブトレーニングによってフレイルの高齢者の下肢筋力が増強し、EGGOT（健康関連の生活の質）の改善が認められたという報告があり、フレイルの改善が期待できます。



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いております。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

☆ 5月「嵩山まつり」開催 ☆



中之条の象徴である「嵩山」!!

毎年5月5日は、ふもとの親都(ちかと)神社のお祭りとおわせて嵩山まつりが開催されております。

嵩山は標高 789m の独立した山で、子供からお年寄りまで比較的登りやすい山です。この時季は、春のツツジなどが見頃です!



診療案内 (5月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療①	午前	-	-	柿沼	柿沼	柿沼	-
	午後※1						休診
総合診療② リハビリ	午前	加藤 (群大)	根岸 (群大)	瓜田	関 (群大)	小谷野 (群大)	(群大)
	午後※1						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 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、院内掲示板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

※ 5月休日当番医: 12日(外科)・26日(外科)となります。

※ 一緒に働けるスタッフも募集中です!!

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/>