

広報誌



 TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第75号

2025年4月
発行

医療法人創治 竹本病院

ダルさの原因!?

生活不活発病



やる気が出ない。
動きたくない。
何もしたくない。

・ 生活不活発病

生活不活発病とは家の中にずっといると、動く機会や果たす役割を失います。その結果、生活動作がままならなくなり、活動する範囲が狭まる状態です。特に高齢者では、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

～ 生活不活発病を予防するには？ ～

- なるべく動くことを心かけよう。
- 日中、ずっと横にならない。1日1回布団をたたもう！
- 身の回りを片付けよう。歩きやすい通路を確保しましょう！
- 「安静第一」は思い込み。



「無理は禁物」「動くと邪魔になる」とは思い込まないでください。ただし、持病がある方、栄養状態が悪い方は、医師や医療関係者に相談してください。

コロナ禍の中で運動を継続する工夫

- 運動は、『少ない量を数多く』の原則！！
- まずは、座る・立つ・歩く時間をできるだけ作る。
- 自宅では、ストレッチ体操と下半身の筋トレを！！

ストレッチ体操

もも裏ストレッチ



●手順

①椅子などに浅めに腰かける。⇒②一方の足を伸ばして踵を地面につける。⇒③伸ばした足のつま先に向かって両手を伸ばし20～30秒保持する。
呼吸は止めない。

ふくらはぎストレッチ



●手順

準備物：3～5cmほどの板（雑誌などでも可）を用意する。
①壁に手をつけて立つ。⇒②一方のつま先を板の上にのせる。⇒③つま先を乗せたまま体を壁の方へ倒す。※呼吸は止めない。

下半身トレーニング

膝伸ばし運動（太ももの前側）

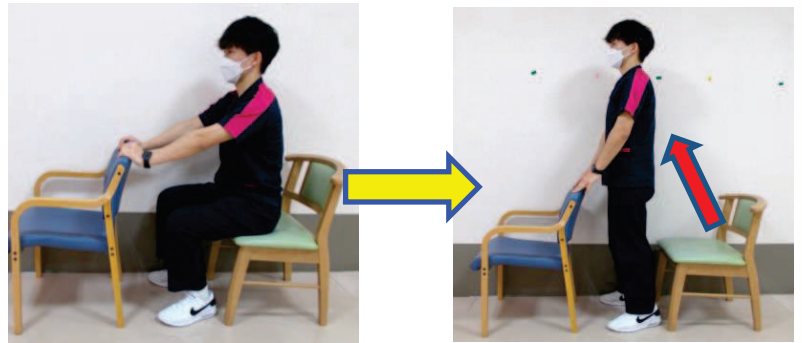


●手順

①椅子などに腰掛ける→②片膝を伸ばす。→③5秒間伸ばしたまま維持する。

左右それぞれ10回～20回を1日に3setほど。痛みや疲労に合わせて回数などを設定してください。

立ち座り運動（下半身と体幹の全体の筋肉）



●手順

①椅子に浅く腰掛けて座る→②椅子の背もたれや手すり等を持つ。→③しっかりとお辞儀して立ち上がる。→④しっかり背筋を伸ばして立てたら座ります。※ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。（1・2・3・4で立つ、5・6・7・8で座る）10回～20回を1日に3～5set程度を目安に。

体調がすぐれない場合は無理にやらないで下さい。痛みがある場合等は医療機関へ受診をお勧めいたします。

● 当院の基本方針

地域住民の健康の増進を図り、信頼される病院を目指し地域医療に貢献いたします

1. 地域に根ざした医療

3. 患者様中心の医療

5. 健全な病院経営基盤の確立

2. 医療レベルの向上

4. リハビリテーション機能の充実



患者様の権利章典

当院では、ご利用の皆様へより良い医療をやさしく安全に提供し、納得のいく医療を受けていただけるよう、努力しています。そうした私達の医療活動の前提として、患者様には以下に掲げられるような、「患者様の権利」があり、私達医療従事者にはそれを守り発展させる義務があると考えています。

あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。

あなたには、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。

あなたには、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。

あなたには、あらゆる医療記録に記録されたご自分に関する情報の提供を求める権利があります。

あなたの医療上の個人情報、およびプライバシーは保護される権利があります。



竹本病院

広報 第75号 2025年 4月発行

〒787-0015 高知県四万十市右山 1973番地2

電話:0880-35-4151 FAX:0880-35-4155

E-mail: th-takemoto@poem.ocn.ne.jp

発行・編集
竹本病院広報委員会
編集長: 杉本 一等

