

みなみかぜ

M I N A M I K A Z E



Vol. 64

2022 JAN.

発行：社会福祉法人 黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111（代）
<http://www.minamidaihp.jp>

年頭の挨拶

明けましておめでとうございます。
2022年（令和4年）の年頭にあたり、一言ご挨拶させていただきます。

昨年においても新型コロナウイルスに振り回された1年でした。何とか東京オリンピックは開催されましたが、無観客での開催など少し盛り上がりに欠けて終わった感じでした。夏に感染拡大が広がり、重症化しても入院もできない患者さんがでたりして、救急医療は破綻寸前になり他の医療にも大きく影響が及びました。

当院では新型コロナウイルス患者の治療は行っていませんが、昨年もさまざまな影響を受けました。影響を最小限に抑えようといろいろな対策を実施してきました。感染予防のため密を避ける対策を行い、できるだけ通常診療を継続しながら、新型コロナワクチン接種も開始しました。入院患者さんの面会も時間や回数などの制限をしながらですが再開できました。今年もしばらくは影響が及ぶと思われますが、できるだけ患者さんにご迷惑をおかけせず診療を受けていただけるよう職員一同知恵を出し合い、今まで以上に利用しやすい地域の病院を目指していきたいと考えています。

これからも、当院へのご意見やご要望ございましたら是非お聞かせください。

今年も、当院を引き続きよろしくお願いします。



当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間	月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00
--------	--------------------------------

筋力について



一生のうちで筋肉が最も多いのは、20歳前後です。筋肉を鍛えるトレーニングを行わない限り、筋肉は年々減少していきます。筋力の低下は体に様々な影響をもたらします。

例えば、筋肉量が減少すると、血流が悪化することから冷え性、疲れやすいなどの症状が現れます。また、姿勢を支えるために必要な腹筋や背筋が衰えると猫背や腰痛、肩こりなどの症状を引き起こします。変形性膝関節症は骨の変形や軟骨のすり減るといった原因の他に、足の筋力低下によるものもあります。今さら筋トレをやっても遅いのでは?と思う方もいるでしょう。しかし、筋トレは高齢の方にも有効です。筋トレは80歳、90歳でも筋肉を大きくする効果があることがわかっています。若いときよりはペースは落ちますが、確実に筋肉は成長します。筋トレを始めるのに遅すぎることはありません!

しかし、筋力は1日・2日の短期間ではつきません。筋肉が大きくなるまでには週2回ペースで筋トレしても最低3ヶ月ほどはかかります。地道に毎日筋トレを継続している方は確実に筋力が向上しています。姿勢もよくなり、腰痛や膝痛が軽減できただ方もいらっしゃいます。

ただし誤った方法でトレーニングしたり、やり過ぎるとかえって状態を悪化させることになりかねませんから、医師や理学療法士・作業療法士に相談や指導を受けてみる事をお勧めします。

