



新型コロナウイルス感染症の終息のお知らせ

南台病院において、令和4年8月4日（木）にA病棟（3号館一般病棟）内で新型コロナウイルス感染症が発生し、患者様やご家族をはじめ関係する皆様並びに地域の方々には、ご迷惑とご心配をおかけしたことを心よりお詫びいたします。

多摩小平保健所の指導の下、8月28日（日）をもちまして、全面解除となりました。

最後の陽性者が確認された患者様の10日間の療養期間終了後、5日間以上新規感染者が確認されなかったことで、新型コロナウイルス感染症は終息となりました。

入退院を制限していたA病棟は通常通り再開いたします。なお、感染対策のため、面会制限は継続しますので、ご協力をお願いいたします。

引き続きより一層の感染防止対策を実施しながら、安心・安全な運営に努めてまいります。

南台病院 院長

フレイル予防の運動療法

フレイル予防の運動目的は衰えてきた筋力を増強させることです。ある一定以上の負荷をかける必要があります。一般的には最大筋力の80%の負荷が必要と言われていますが、ひとりひとりの最大筋力は違うので一律に何キログラムの負荷とは言えないのです。

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

運動の種類としては、テーブルや椅子の背につかまっただのスクワット運動や、布団上でもできる腹筋運動などの生活の場でおこなえる運動、フィットネスクラブやデイサービス等の施設でおこなうマシントレーニング等、弱くなってきた部位の筋力増強ができる運動であれば何でも良いのですが、すでに膝や腰に問題のある人は主治医等の専門家に相談して運動の種類を決めた方が良いでしょう。

ここでは無理なく実行しやすい簡便な方法をひとつ紹介します。

まず皆さんの生活の中で一番大変（疲れる）な行動を見つけて下さい。たとえば二日に一回スーパーへ買い出しに行くのが大変だとか、長年続けている散歩がきつくなってきているなどです。そしてその行動を、今よりももう少しだけきつい運動になるように変更するのです。

具体的には、今まではスーパーまで10分で歩いて行っていたのならば、8分で歩いて行くように歩行速度をあげます。散歩であれば1割程度コースを長くして下さい。

今までやっていたことなので、新しくトレーニングの時間を設けるよりも実行しやすいのではないのでしょうか。

あとは続けるだけなのですが、実はこれが一番難しいのですよね。だからこそ、普段の生活の中の要素をトレーニングにしてしまうというアイデアは良いと思うのですが、いかがでしょう。

また高齢になると膝の動きがスムーズでなくなり、歩くのが大変になってくるケースが多く見られます。そういった場合には長距離を歩く前に膝の動きを滑らかにする運動をおこなうと良いでしょう。

椅子等に腰掛け
背筋を伸ばす



片方の足を出来るだけ
まっすぐ伸ばして、
3つ数えてからゆっくり
下ろす



左右交互に8回ず
つおこなう

