

みなみかぜ

M I N A M I K A Z E



Vol. 110

2026 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>

下山院長による新年の挨拶

新年あけましておめでとうございます。
いつも当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。

当院は、内科を中心に、療養が必要な方から外来での診療まで、地域の皆さまの健康を身近で支える病院でありたいと考えております。整形外科や皮膚科、精神科などの外来診療も行い、日々の体の不調や心配ごとを、気軽にご相談いただける場所を目指しています。また、当院だけで抱え込むのではなく、地域の病院や医療機関と連携しながら、患者さんにとってよりよい医療やケアにつなげていくことを大切にしています。

これからも、患者さんお一人おひとりのお気持ちに寄り添い、安心して通っていただける医療を、職員一同心を込めて続けてまいります。



また、当院について、何かご意見やご要望がございましたら、是非お聞かせください。
本年もよろしくお願ひいたします。



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。

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か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。

