

健康寿命を延ばす 1



元気に年をとる

ハーフスクワット

今回は、家中で手軽に行える運動の『ハーフスクワット』をご紹介します。ハーフスクワットは最近良く耳にするロコモティブ・シンドローム（運動器の障害）の予防や改善にも推奨されており、比較的体にかかる負担が小さく、運動効果が期待できるトレーニングとなります。

かがむのに4秒
伸ばすのに4秒
くらいでゆっくりと



- 椅子の後ろに立って背もたれを持ちます。
- 4秒かけて膝を曲げるようになかがんでいきます。この時膝は90°以上曲げないようにしてください。また膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。
- 最後にまた4秒かけて膝を伸ばしていきます。これを1回として1日10回~20回程度を目安に実施しましょう。また運動全体を通して息を止めないように注意して行いましょう。



リハビリ室
滝本

この運動は、太ももとおしりの筋肉を鍛える運動です。この筋肉を鍛えることで歩く姿勢が良くなり、椅子からの立ち座りや階段が楽になります。また膝の負担を軽減し、膝の変形予防にもなります。運動中に膝や腰に痛みが出る方や立位が不安定な方は運動を中止して、お気軽に町立病院のリハビリスタッフへご相談ください。

町立病院のニューフェイス紹介！

今年4月より療養病棟に勤務している矢野貴志です。町立病院で勤務を始めて半年ほど経過しました。そんな折に今回リーエッセイの担当が回ってきてきました。まだ町立病院のことあまり知らない私ですが、今は新人の私の自己紹介や趣味などについて書いていきたいと思います。

私は看護師として仕事を始めてから20年目になります。これまでに県立今治病院で13年間手術室や精神科病棟、ICUなどで勤務しました。その後、愛媛医療センターで手術室や内視鏡室での勤務を経て、県立中央病院で5年間放射線科に勤務していました。放射線科というのはあまり聞きなれないと思います。一般によく知られているのはカテーテルを使った治療です。心筋梗塞や狭心症の方が『治療でステントを入れた』など聞いたことがあるかもしれません。

米沢藩主上杉鷹山の『してみせ



地元の久万高原町に地域おこし協力隊のコミュニティナースとして戻ってきました。趣味はキャンプ、スケートボードです。以前は松山赤十字病院の消化器内科・外科病棟で勤務していました。末期癌の患者さんも多く「早く誰かに相談すれば助かったのに」と話されており、もっと地域の方と寄り添える看護師になりたいと思いました。よろしくお願いします。



酒井 春菜

10月下旬より在宅支援センターで看護師をしています。地域へ出向くコミュニティナースとして、町の皆さんと様々な場面でお会いしてお話しできたらと思います。見かけたらぜひ声をかけてください。松山から通勤するため、冬の33号線が今から心配ですが、安全運転で参ります。よろしくお願いします。



須田 名奈

前病院では慌ただしい業務で患者様との関わりも十分でなかったですが、現在は療養病棟で長く患者様と関わりをもつことができ充実した業務を行えています。看護師5年目になりますが、まだまだ未熟な面もあり今後も成長ていきたいと思います。慣れない環境の中ですが一生懸命頑張って行きます。



楠本 閑

町の地域医療の拠点となる町立病院は救急医療から終末期医療まで様々なニーズがあり、これまで経験してきた病院とは異なり、日々の業務が新鮮で勉強になります。患者さんの立場になって考えられる看護ができるように、努めたいと思います。よろしくお願いします。趣味はハイクとキャンプです。自然豊かな久万高原町の魅力を見つけていきたいです。



西山 美里