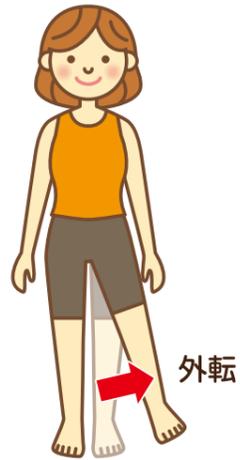




元気に年をとる

# 股関節外転運動

今回は立った状態でも、横になった状態でもできる『股関節外転運動』をご紹介します。まず、股関節の外転運動というのは、足を外へ開く動作のことを指します。股関節外転運動を行う筋肉は骨盤に付着しているため、この筋肉を鍛えることで骨盤が安定し、二次的な腰痛などの予防が期待できるトレーニングとなっております。



外転



**注意**

- ① 単純な運動ですが、運動の効果が高めるための注意点がありません。次の点を正しく行うことで、より効果的に筋肉を働かせることができますので意識してみてください。
- ② 立って行う場合は、体が傾かないように注意してください。
- ③ つま先はまっすぐ前へ向くように意識し、外向きにならないようにしましょう。
- ④ 股関節が前に曲がった状態、後ろに伸びた状態にならないように意識してください。

この運動はおしりの横についている筋肉を鍛えることができます。この筋肉を鍛えることで、歩行時の左右のふらつきを抑えることもでき、転倒の防止になります。立位が不安定な方は無理せず横になった状態で行ってください。また、運動中に痛みなどがでた場合は、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。



理学療法士 高野 晃

お知らせ

## 子どもの発音練習

の受け入れを始めました。

言語聴覚士 辻 博子

子どもの発音の獲得には順番があり、例えば「マ」「ミ」「ム」や「パ」「ピ」「ポ」は比較的早く言えるようになりませんが、「サ」「セ」「ソ」「ラ」「リ」「ロ」などは難しく、正確に言うのは4歳以降になると言われています。「おさかな」「おたかな」など、どうしても「おたかな」になってしまう事はよくあります。この様にことばは時間をかけて、少しずつ上手に言えるようになっていきます。全てのことばが正確に発音できるようになるのは5〜7歳頃と言われていますが、これには個人差があります。保健センターで行われている〇歳児の健診では、ことばについての相談も行っており、ここで言語聴覚士との発音練習を勧められるケースがありません。これまでの町外病院を介しておりましたが、町立病院でも受け入れが可能となりました。発音練習をご希望の方や、町外の病院を受診したいがその前に子供の発音についてもっと知っておきたい、わからないことがあるなどの方もお気軽に、リハビリ室の辻までご連絡ご相談ください。



## 病院リレーエッセイ 18

一般病棟 看護師 平塚 梓



一般病棟で勤務をしている、平塚梓です。地元である久万高原町に戻り、町立病院で働き始めて9年となります。リレーエッセイの担当が回ってきた、何を書いたらいいのかと悩みましたが、自分の近状について少し書いていきたいと思っています。私は毎年の長期休みを利用して、旅行に行くことを楽しみにしています。その中でも今までに行った場所が一番思い出に残っているのは、北海道です。富良野や美瑛、洞爺湖などを訪れ美しい景色やおいしい食べ物を堪能した事が、今でも印象に残っています。北海道は広いので、他の場所へも行ってみたいと思っています。ですが、現在新型コロナウイルスの影響で自由に旅行することができなくなりました。去年はここにも行くことができずじまつた。自由に動き回ることができなくなり、家で過ごすことが

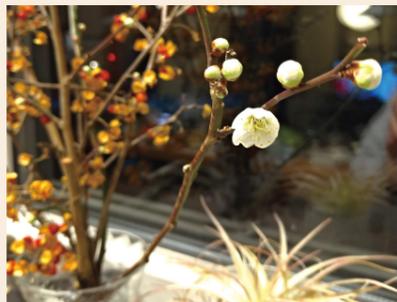
増えた今ですが、我が家では犬2匹を飼っており、元気に遊んでいる姿を見るだけでこちらも元気をもらっています。また、最近では庭にヤマガラなどの野鳥がやってきては忙しく鳴いており、だいぶ慣れてきたのか、手にとまるようになってきました。他にも、近所にある三島神社で年末年始よりライトアップがされており、暗闇に光る明かりが幻想的で、仕事後には疲れを癒してくれています。やりたいことを自由にできず、制限された生活になっていますが、身近にあるもの少しの楽しみを感じたり、これからのことを考えていく楽しみを持つたりしながら、また自由に旅行に行けるようになってきたときには、訪れたことのない場所へ行ってみたいと思っています。

最後になりましたが、町立病院で働くにあたり、コロナ禍での家での時間に癒しを求めつつ、仕事とのバランスを取ながら、患者さんとの関わりを大切にされた看護を提供していただけるように努力していきたいと思っています。寒い日も続きますが、みなさんも体調には気を付けてお過ごしください。



写真：三島神社ライトアップ 2021/01/04

## 編集雑記



病院使いもこの冬号で、5年になりました。健康な方には縁が少ない町立病院の人や機能を、紙面をおして少しでも知って頂くことと発行してきました。冬号と銘打っていますが、県内でも早いところでは、梅の便りも聞くようになりまして。剪定した梅の枝を、居間のコップに差しておいたら、5日程で蕾が開きいい匂いが漂ってきました。春の先取り、これも身近にあるもので、ちょっとした楽しみですかね。

【平岡】