



## アスリートに負けるな！！

### ～理学療法士が教える簡単ストレッチ運動～

いよいよ夏本番となりましたが、皆さま寝苦しい夜を過ごされていませんか？  
今年、パリオリンピック開催の年ということもあり、スポーツが好きな方は特に寝不足が心配ですね。そこで今回は、安眠効果が期待できるストレッチ運動を紹介したいと思います。ストレッチ運動により期待できる効果は、次の通りです。

- ◆体温上昇による血行促進（冷え性改善）
- ◆老廃物などが排出されやすくなることで、疲労が回復しやすくなる。
- ◆筋肉がほぐれることで、神経の圧迫が改善され苦痛症状が軽減する。
- ◆筋肉の柔軟性が向上することで、関節痛や筋肉のコリ症状が緩和される。
- ◆リラックス効果により、安眠効果が得られる。

このように、ストレッチ運動には多くの良いことがあります。  
それでは、さっそく始めてみましょう！

膝をのびしたまま、  
できるだけ正面を向  
きましょう。

ここが**ポイント**



- 1カ所20～30秒静止！
- 呼吸は止めない！
- 気持ちいい範囲で行う！

浅く座り両手で膝を押しましょう。



(リハビリテーション科科长  
土屋)

浅く座  
ります



<側面から>



<正面から>

## 病院理念 「温情拭萬病」

(オンジョウハマンビョウヲシヨクス)

病める人への温かい思いやりの  
心が、医療者の最も大切な原点。  
これが私たちの理念です。

## 部門紹介コーナー

### 北広島市ひがし高齢者支援センター

高齢者支援センターは、高齢者の日常生活の中での困りごとなどの相談を総合的に受け付ける窓口となる機関です。センターの中には保健師や看護師、社会福祉士、介護支援専門員などの資格を持った専門職員が在籍しており、受けた相談については様々な社会資源を活用し、他の専門的な支援を行う機関と連携したりしながら対応を行います。

それぞれの専門性を活かしながらチームで課題解決に取り組んでいます。  
(ひがし高齢者支援センター長 池)

Instagram で活動を見ることができます。ぜひご覧ください。



## 祝 100歳おめでとう!

当院に入院されている患者様が100歳を迎えられました。北広島市役所より、感謝状と花束の贈呈を受けられました。北広島市長と職員の皆さんで、ご長寿をお祝いする事ができました。これからも元気でお過ごしくださいね。



(上野市長との記念撮影)

### リハビリ室の窓から

すてきな作業療法士さんと  
花壇の前で「はいポーズ！」



カラオケです♪  
上手に歌っています



1000 ピースのパズルに挑戦中 ファイト!



子鹿が遊びに  
きてくれました



医療法人社団 银杏会  
北広島希望ヶ丘病院

☎ 011-377-3301

診療科目： 内科・循環器内科・リハビリテーション科

診療時間： 9:00~12:00 (受付 11:30 まで)

休診日： 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

病床： 92床 療養病棟入院基本料(1) 〒061-1270 北広島市大曲 804 番地

北広島希望ヶ丘病院

検索

2024年7月発行 企画・編集：広報委員会