



春を迎えての食材の選び方

寒さも緩み、穏やかな日差しに桜のつぼみがほころび始める頃。

中国の伝統医学においては、春は「上にのぼり、外に発散する」という二つの特徴を持つ季節といわれています。冬の間鈍くなっていた身体活動も活発になり、汗をかきやすくなったり、気持ちが浮き立ったりします。その反面イライラして怒りっぽい、気分が落ち込む、ため息が出る、胃腸の調子が悪い、疲労・倦怠感などの症状を感じるが多くなります。

管理 栄養士
清水和江、松島めぐみ

今回は、そんな季節の変わり目を乗り切るための生活習慣についてまとめてみました。
“心がけ”5か条

1. 質素な食事の心がけ（バランスよく食べる）

高カロリー・高脂肪の食事を控え、野菜を増やし、和食にしましょう。

2. 手作り食の心がけ

加工食品やインスタント食品に使われている化学物質の摂取を減らしましょう。

3. 体を動かす心がけ

適度な運動は免疫機能に関わる自律神経のバランスを整えます。できるだけ早起きをして散歩に出かけ、新鮮な空気をたくさん吸い込んでみましょう。ただし、花粉が飛散中は室内の運動に切り替えて！

4. ストレスをためない心がけ

心身の疲れは花粉症などのアレルギー症状を悪化させる原因です。生活のリズムを整え、十分な睡眠をとって本来備わっている自然治癒力を取り戻しましょう。

ストレスを感じたら、まずは深呼吸をしてみましょう。

5. 規則正しい生活の心がけ

生活のリズムを整えることで、自律神経のバランスを保ち免疫機能の向上に貢献します。

これらの“心がけ”を日常生活の中で、一つでも実行してみましょう。

おすすめ食材・栄養素

◎ 苦味のあるものや香りの良いもの

米、粟、小麦、菜の花、筍、せり、グリーンピース、ブロッコリー、香菜、クコの身
いちご、レバー、鶏肉、はまぐり、シジミ、海藻類、ごま、豆腐、豆乳

◎ 魚

含まれる脂肪酸がアレルギーの炎症に深く関わるとされる物質の産生をおさえる
さば、いわし、あじ、さわらなど

◎ ビタミンA

緑黄色野菜、マンゴー、うなぎ、卵黄、柑橘類、レバー

◎ ビタミンC

ブロッコリー、菜の花、芽キャベツ、ピーマン、いちご、キウイフルーツ、柑橘類

◎ ビタミンE

うなぎ、かぼちゃ、ごま、ナッツ類

(管理栄養士／清水 和江、松島 めぐみ)



栄養指導室には、体脂肪や筋肉量が精密に測定できる体組成計があります。また、体組成測定専用システムである『ドクターセルフチェック』について次の機会に、ご紹介します。
当院の栄養科は、私と若手の松島管理栄養士との2名体制です。食事や栄養に関する疑問やご質問など、何でもお気軽にご相談ください。

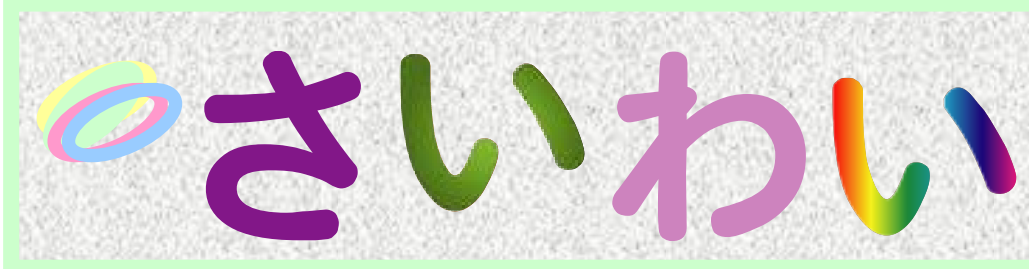
●基本理念●
患者さんの声に耳を傾け、こころ通じあう医療
—皆様の笑顔のために—

●基本方針●
患者さんの視点に立った安全で質の高い効率的なサービスの提供
医療・看護・福祉および健康増進のトータルヘルスケアサービスの提供

～編集後記～

この原稿の作成中である3月11日(金)午後2時46分、東日本太平洋沖地震が発生しました。多くの方々がお亡くなりになられたことに対し、深くご冥福をお祈りいたします。また、避難生活を余儀なくされている大勢の被災された方々に対し、心よりお見舞い申し上げます。大変な状況の中で、首都圏も含め「計画停電」などエネルギーの確保に関する措置が行われています。政府に対しては被災地におけるライフラインの復旧のみにとどまらず今後の継続的な支援の枠組み作りを全力を尽くしてほしいと思います。(S)

医療法人社団操仁会
岡山第一病院
(日本医療機能評価
機構認定病院)
岡山市中区高屋343
電話:086-272-4088



医療法人社団 操仁会
岡山第一病院広報誌
第23号
平成23年3月15日発行

ごあいさつ



理事長 諸國 眞太郎

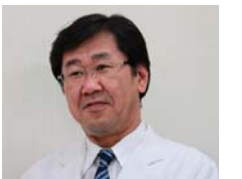
3月11日に東北地方を襲ったM9.0の地震と津波による大災害は時間が経つにつれて全てを流し去っていることが分かり「戦後最大の危機」としての対応が求められています。また、原発の破損による放射線被害への恐怖も重なって辛うじて生き延びた被災者の方々のこころのケアも重要になってきています。海外からは日本人の資質が高く評価され、福島原発で命を掛けて作業している作業員を”Fukushima50”と称賛されています

世界中の人々も”Pray for Japan”の輪が広がっています。今後、岡山も被災された方々を受け入れる準備が進んでいると聞きます。復興には長期にわたり多くの支援が必要になります。天災に縁が薄い私たちも他人事と思わずに復興へ向けた支援の気持ちを持ち続けなければならないと思います。

～当院では岡山大学病院 乳腺・内分泌外科教授、土井原博義先生の診察を行っています。～

乳腺疾患、甲状腺疾患が気になる方はご相談ください。

診察をご希望の方は当院外来受付、またはお電話で診察のご予約を承ります。



土井原 博義先生

◇4月の診察日—16日(土)、23日(土)

◇予約受付電話番号:086-272-4088



諸國理事長がレギュラー出演中です

RSK山陽放送テレビ、夕方の人気情報番組(月～金16時53分～)「イブニング Don Don」、毎月第1木曜日、諸國理事長が出演されています。4月までの放送日とその内容をお知らせします。ぜひご覧ください。

諸國理事長の担当コーナー
「諸國先生の元気のもと足から！」
(RSK山陽放送制作)

◇4月7日(木)16時53分～ 靴の選び方

第23号の記事

◇理学療法士 羽井佐の体操講座

さいわい健康講座～腰痛予防体操～ (理学療法士 羽井佐 晋治)

◇春を迎えて食材の選び方 (管理栄養士 清水和江、松島めぐみ)



◇腰痛に対する予防と対策

こんにちは、理学療法士 羽井佐 晋治です。2月19日(土)に開催された「さいわい健康講座 ～腰痛に対する予防と対策～」では、たくさんの方にお集まりいただき、本当にありがとうございました。今回はその一部ですが、講座の内容についてご紹介します。

1. 腰痛はなぜ起こるのか。～腰痛を引き起こす病気の数々...

理学療法士
羽井佐 晋治

・椎間板ヘルニア ・シュモール結節 ・椎体辺縁分離 ・**圧迫骨折** ・腰部打撲 ・棘突起部靭帯断裂 ・**腰椎捻挫** ・仙腸関節捻挫 ・脊椎分離症 ・脊椎すべり症 ・偽性すべり症 ・**脊柱管狭窄症** ・腰椎奇形 ・変形性脊椎症・脊椎骨粗鬆症 ・椎間関節症 ・強直性脊椎炎 ・姿勢不良

・筋膜症 ・筋疲労 ・筋拘縮 ・腰痛症 ・**ぎっくり腰** ... などなど、以上のように腰痛を起こす病気は実はとても多いことがわかります。しかし、それはなぜなのでしょう。

2. 骨盤、背骨との関係を考える必要があります...

(1) 骨盤と腰の関係

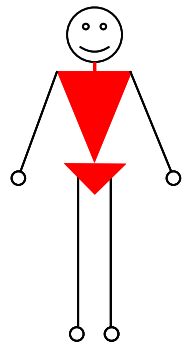
腰痛は(1)骨盤と腰の関係、(2)背骨と腰の関係を考える必要があります。骨盤は背骨の土台であり、腰は背骨の根元にあつて実はとても不安定な状態にあるため、様々な影響を受けやすいのです。

しかし、腰が不安定であることはとてもなことなのです。なぜなら、**腰が不安定であるからこそ、多様な運動が可能となり、様々な衝撃から大切な頭や臓器を守ることができる**のです。

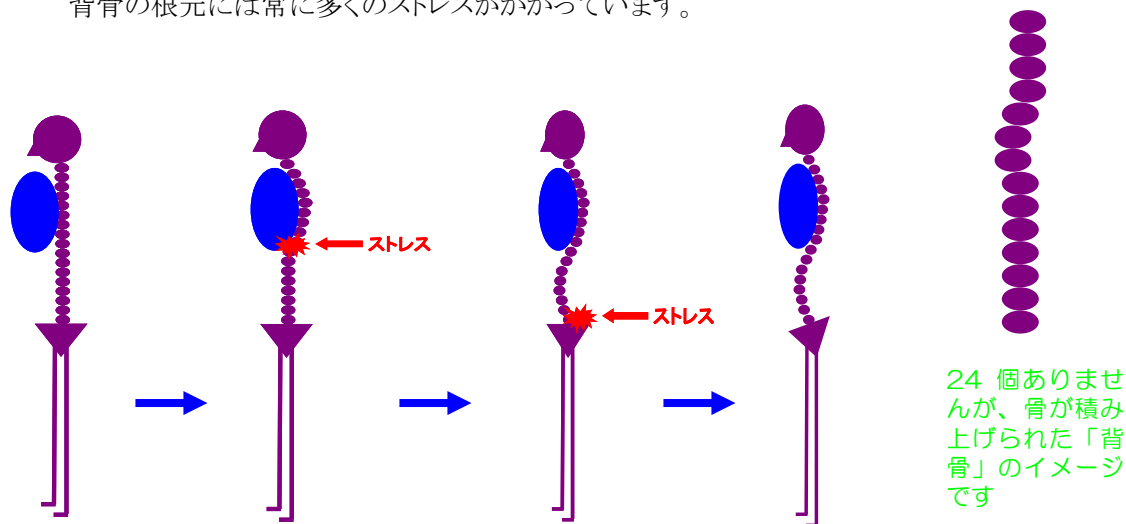
つまり、加齢や病気によって腰が固くなると... **多様な運動ができなくなる。様々な衝撃が腰へのストレスとなり→腰痛!**が引き起こされてしまうのです。

(2) 背骨と腰の関係

まず、背骨とは24個の骨が積み上げられたものであるということをご存知でしょうか。背骨の根元には常に多くのストレスがかかっています。



▼の腰部分について、実はとても不安定な状況にあります



図のように、重たい臓器を支えるために、人間の背骨は生理的な湾曲を形成しながら微妙なバランスをとって立っているのです。腰痛はなぜ起こるのか？(1)骨盤と腰の不安定性、(2)背骨の不安定性、この(1) (2)を守るために**腰は常にストレスを受けているから、が答えとなります。**

◇効果的な運動方法

それでは、腰痛対策として効果的な運動方法(腰痛予防体操)をご紹介します。

3つの基本原則があり、それは(1)姿勢の改善、(2)力の発揮、(3)力のコントロールです。(1)～(3)にはすべて目的があります。目的を意識しながら力を抜いて行ってください。



平成23年2月19日(土)開催『さいわい健康講座』より

(腰痛予防体操)

<写真のモデルは理学療法士 森田 恵一>

(1) 姿勢の改善

この目的は→背骨と骨盤を正しい位置に戻すことです。

* Pelvic Tilt

<目的>
・骨盤を正しい位置にもどします
・お腹に力が入りやすくなります



* Heel Slide

<目的>
・骨盤を正しい位置にもどします
・お腹に力が入りやすくなります
・太ももの筋肉を伸ばします



* One-joint Hip Flexors Stretching

<目的>
・太ももの筋肉を伸ばします
・お尻の筋肉に力が入りやすくなります



* Active Knee Extension

<目的>
・太ももの裏側の筋肉を伸ばします



* Hip Abduction Exercise

<目的>
・お尻の外側の筋肉に力が入りやすくなります



(2) 力の発揮

この目的は→お腹の筋肉と背中の筋肉のバランスをとることです。

* Hip Abduction and External Rotation * Lower Abdominal Exercise

<目的>
・お腹に力が入りやすくなります
・腰と骨盤の正しい動きを覚えます



<目的>
・お腹に力が入りやすくなります
・腰と骨盤の正しい動きを覚えます



* Curl-up

<目的>
・骨盤を正しい位置にもどします
・お腹に力が入りやすくなります
・お腹と背中の筋肉のバランスを覚えます



* Bird-Dog

<目的>
・お腹と背中の筋肉の力をつけます
・お腹と背中の筋肉のバランスを覚えます
・上半身の安定性を高めます



* Dead Bug

<目的>
・お腹に力が入りやすくなります
・手足、尻、骨盤の運動のコントロールを安定させます



* Bridge

<目的>
・お尻、腰の筋肉に力が入りやすくなります
・骨盤、腰の運動のコントロールを安定させます



* Hamstring Curls

<目的>
・太ももの裏側、お尻、背中の筋肉に力が入りやすくなります
・上半身と下半身の運動のコントロールを安定させます



* Hamstring Curls

<目的>
・太ももの裏側、お尻、背中の筋肉に力が入りやすくなります
・上半身と下半身の運動のコントロールを安定させます



* One-Leg Heel Bridge

<目的>
・お尻と背中の筋肉に力が入りやすくなります
・上半身と下半身の運動のコントロールを安定させます



* Sitting Knee Raise on Gym Ball

<目的>
・上半身を安定させます



* Four-Point Kneeling Arm Lift

<目的>
・上半身を安定させます



* Two-Leg Raise

<目的>
・上半身を安定させます
・背中とお尻の筋肉に力が入りやすくなります



(3) 力のコントロール

この目的は→筋肉の働く正しいタイミングを体で覚えることです。

* Forward Lean

<目的>
・バランス能力を高めます
・足の筋肉に力が入りやすくなります



* Single-Leg Stance(Eyes Open, Closed)

<目的>
・バランス能力を高めます



以上、いかがでしたでしょうか。(2)のボールを使用したエクササイズは少し難しいかもしれませんが、ご不明な点などがありましたら、遠慮なくご質問、ご談ください。

(理学療法士 羽井佐 晋治)