

# SUZUKI HEALTH TOMORROW

Vol.348  
R2.4



## 医療法人 浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町7-1 TEL: 03-3557-2001

HP: <https://suzuki-hospi.or.jp/>



東京都指定2次救急医療機関  
(財)日本医療機能評価構認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価 認定病院  
日本外科学会専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院



## リハビリ 肩こり解消ストレッチ

作業療法士 岸井 昭生

ストレッチについてですが、少しでも簡単で効果的でないと続けられませんよね。そこで今回は、効果的で継続しやすいストレッチを少しだけお伝えします。まずはストレッチの目的です。

### 【ストレッチの目的】

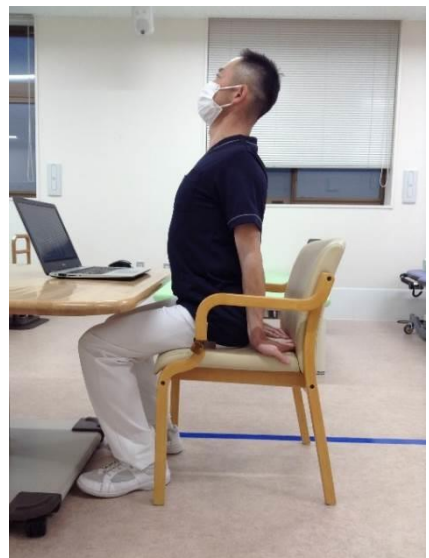
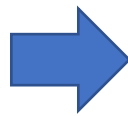
- 日々の無意識な姿勢の中で形成された筋肉の硬さを理解する。
- 就寝前に行う事で寝つきが良くなる。
- 代謝が向上する。
- 体の崩れや痛みの予防が出来る。

肩から首周囲のストレッチに関しては、悪い姿勢から改善させるために行うことがポイントです。猫背で長時間パソコンを操作しているような方を想像してみてください。胸を丸めて首の後面を詰まらせている姿勢は決して良いとは言えません。そのため、「胸を張るようなストレッチ」や「首の後面を伸ばすようなストレッチ」が必要です。悪い姿勢を考え、良い姿勢にするために、縮んでいる筋肉を伸ばすイメージです。

### 【ストレッチ方法】

#### • 胸を張るストレッチ（↓写真参照）

- ①座った姿勢で両手を座っている椅子の後方に置く。（指先が後方を向くと効果的）
- ②肩甲骨を内側に寄せることで胸の筋肉を伸ばしていきます。
- ③この際に大きく息を吸い込むことで、更に胸が開いて伸びが良いです。



・首の後面を伸ばすストレッチ（↓写真参照）

- ①座った姿勢で頭を右斜め下に下げて、後面を伸ばす準備をします。
- ②右手で左頭後方を持ち手の重みで伸ばしていきます。（首は多くの神経が通っているので、少し伸びる程度で良い）
- ③左右共に行い、両側の首の後面をしっかり伸ばしましょう。



【姿勢の重要性】

頭痛の症状は首や頭の筋肉の緊張や血管の循環不良からくることが多いです。肩こりがあれば肩と頭を連結する筋肉への影響は少なからず見られます。したがって、頭痛の要因になりうることは十分理解できると思います。

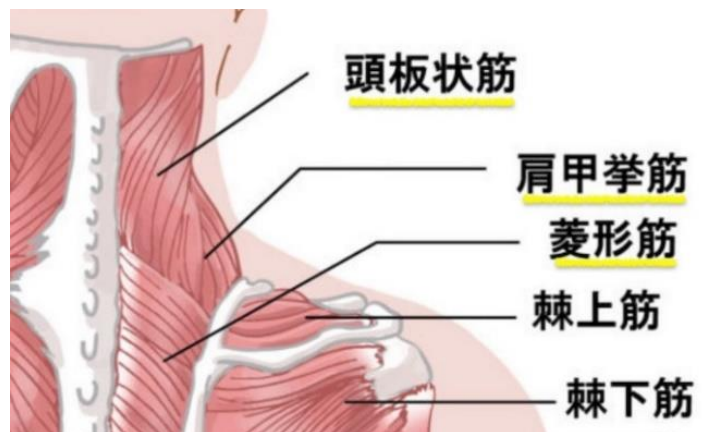
特に、・頭板状筋(とうばんじょうきん)     ・肩甲拳筋(けんこうきょきん)  
・菱形筋(りょうけいきん)

これらの筋肉は、首～肩甲骨や背骨に付着して良い姿勢を保持しています。しかし、猫背や頭が前方に位置することで、後ろへ戻そうと過剰に働き、負担がかかることで肩がこるのです。

肩がこらないためにも、背骨の上に頭を位置させるように良い姿勢をとることが必要です。

毎日、良い姿勢を意識して生活することが、肩こりの予防や改善につながります。

皆さん、今日から少しでも良い姿勢を心がけてみませんか？



病棟看護師 山口澄江

令和2年度は、2年ごとに行われる診療報酬改定の年です。診療報酬とは、患者さんが保険証を提示して医師などから受ける医療行為に対して、保険制度から支払われる料金のことです。診療報酬は医療の進歩や世の中の経済状況とかけ離れないよう通常2年に一度改定（見直し）されます。厚生労働大臣は政府が決めた改定率を基に中医協（中央社会保険医療協議会・厚生労働大臣の諮問機関）に意見を求め、中医協が個々の医療サービスの内容を審議し、その結果に基づいて、同大臣が決めた公の価格です。※1)

歯科の分野も、『治療中心型』から『治療・管理・連携型』へシフトしていく傾向がみられているようです。口腔機能管理の維持・回復を目的とすることで、できるだけ口から食べることを続けられる、全身への影響を最小限にすることができると考えられます。私は、看護師なので歯科医師や歯科衛生士のように歯科に関する専門的な知識や技術はありません。ただ、少し興味をもった口腔ケアが大きな病気の予防や、これから迎える超高齢化社会の中で生活を支える機能のひとつにつながっていくことを知りましたので、ちょっと気にして口の中を観察したり、定期的な歯科受診をすすめていくことを、これからも続けていきたいと考えています。

当院は、2020年4月で一般急性期病棟と地域包括ケア病棟という機能の違う病棟に分かれて一年が経ちます。地域での生活に根付いた医療に貢献できるよう、口腔ケアも進めていきたいと思います。



引用

※1)日本医師会ホームページ 『国民のみなさまへ』

## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



## 「色の癒し Part② -終-」



ヘルストゥモロー編集員

みなさんは数ある色の中で何色が好きでしょうか？人間は100万とも800万ともいわれる色の種類を識別できるといわれています。

身近に存在し、私たちとは切っても切れない関係にある「色」が、人に与える効果・その色自体が持っている意味や癒し効果について調べてみました。

今回は暖色系3色（赤・橙・黄）を紹介させていただきました。今回は後編です！あなたの好きな色はどんな意味を持っているのでしょうか？

### 【緑】バランス・安心・保守的

緑は暖色でも寒色でもない「中間色」でもっとも刺激の少ない色です。そのため、見る人に安心感を与え、落ち着きと安らぎをもたらす効果があります。

緑は自然や平和をイメージさせ、自然がもつ癒しの効果をもたらします。またスクスク伸びる草木のように、健康と成長をイメージさせる色です。

緑は刺激の少ない色で、積極的で活発な人には好まれない傾向があります。「保守的・受動的・マイペース」といった補色の赤とは正反対のイメージももつ色です。

### 【青】鎮静・抑制・集中力をサポート・爽やか・誠実

青は心身の興奮を鎮め、感情を抑えます。心身が落ち着き、感情にとらわれず冷静に物事を判断できるようになるといわれています。これは青色が「副交感神経」を刺激することで脈拍や体温が下がり、呼吸もゆっくり・深くなるためと考えられています。また、集中力を高め、冷静な判断力で、的確な仕事をこなせるようになるとのこと。

クール・爽やか・信頼感といったイメージがあるので、企業の Web デザインで使用されることも多いです。また、誠実さを感じさせる色なので、人とのコミュニケーション、特に1対1のコミュニケーションをスムーズにする効果があるそうです。

### 【藍色】ジャパンプルー・直観・品格・自己抑制

藍色は青が更に深さを増した色で、紺に比べると少し明るく、緑みを感じさせる色です。その為、紺とはまた少しイメージが異なり、親しみやすく、少しカジュアルな感じがします。

わたし達日本人にとって、この色は特別な色です。日本の藍染めは、飛鳥時代から行われ、奈良時代には献上品として活用されました。江戸時代には庶民の色となり、町には藍の着物・作務衣・暖簾・手ぬぐいなどが街に溢れました。明治の初めに日本にきた化学者ロバート・アトキンソンは、その様を見て「ジャパンプルー」と表現しています。

藍が粹であった時代とは異なり、藍染を身に着ける機会の減った現代の日本ですが、かつては「褐色（かちいろ）＝勝色」として武家にも愛された深い青がシンプルで洗練された「深い」藍が、日本の色だと言うことは忘れないようにしたいですね。

## 【紫】スピリチュアル・赤&青のバランスと癒し・高貴な癒しの色

紫色は「活発な赤」と「抑制の青」という正反対な2色が混ざった色です。赤と青のように、ぶつかり合う2つの心が葛藤状態にあるとき、2色の性質を持つ紫色が心のバランスを整えてくれます。心身が疲れてしまったときに癒してくれる色なのだそうです。

紫はスピリチュアリティを象徴し、遠い昔から尊ばれてきた色。自分の潜在能力に気づかせてくれる色でもあります。

## 【ピンク】恋愛・しあわせ・思いやり・ダイエットの敵

やさしいイメージをもつ色です。恋に夢中の時や、幸せで充実している時、愛や幸せを欲している時などにピンクが気になるそう。人を思いやるあたたかさを与えてくれる色です。

また、女性に最も好まれる色の一つですが、女性に最も嫌われる色でもあります。女性らしさに距離をおく女性は、ピンクを好まない傾向があるそうです。

ピンクは味覚的な甘さを刺激する色なので、ダイエットのときには注意しましょう。甘いものがとてもおいしく感じるそうですよ！

## 【黒】周囲の色を引き立てる・重量感・落ち着き・高級感

黒は周囲の色を目立たせます。他の色に与える影響が強く、ものを重く見せる効果も持っています。落ち着きや高級感といった雰囲気を加えるので、組み合わせに便利な色です。

筋トレ機器はたいてい黒色です。これは重さを感じ負荷をかけてしっかり練習した、という手応えが得られるからです。負荷を感じずに長時間トレーニングする際は白色の機器の方が向いているそうです。人を寄せ付けたくないとき、周囲に左右されたくないとき黒を使うことで距離をおけるとか。独立心や孤独になりたい気持ちが強いとき、自分の弱さや不安や悲しみを隠したいときには黒に惹かれるそうです。

## 【白】調和・清潔感・信頼感・希望

光を反射する白は暗い色を引き立て、どんな色と合わせても馴染んで調和します。信頼感や清潔感といった綺麗なイメージを与えるので人気もあります。白は切り替えの作用があるため、前向きな気持ちになるパワーをくれるそう。

夢の国のネズミさんや、車の運転手、選挙に立候補した候補者は白い手袋をしています。理由がいくつかあるそうですが、色の効果として清潔感を出すためと視線の誘導があるそうです。運転手は合図を送る為、ネズミさんや候補者はハンドジェスチャーでメッセージを送る為に白い手袋を使用しているようです。

## 【虹色】希望・明るい気持ち

目で見ることのできる7つの色「赤」「橙」「黄」「緑」「青」「藍」「紫」を並べた色です。虹色を好む方は、人とコミュニケーションを取るのが好きで社交性がある方、明るく陽気な雰囲気を持っていることが多いそうです。また、虹を発見すると、ハッピーでラッキーな気持ちにさせてくれるように、虹は幸運や希望のシンボルとして使われています。気分転換したいときにも効果的らしく、気分が落ちている時には虹色の小物を持ったり、虹の写真を持ち歩いて時々眺めたりみるといいそうです！

診療科目・診療担当者表

2020年 4月 1日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
		平野			菅	新井田	
	循環器内科			鈴木(臣)☆	福田☆		
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~
	泌尿器科	子安					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24時間受付しております。)

※ 診療受付時間:8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

