

# ふれあい通信

「ふれあい通信」は、  
坂下病院ホームページでもご覧いただけます。  
■ホームページアドレス <http://sakashita-hp.jp/>  
■電話 0573-75-3118 ・ FAX 0573-75-2590

■編集・発行：国保坂下病院広報委員会

## お薬手帳はお持ちですか??

## 薬剤部

「お薬手帳」はいつ・どこで・どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。

### 【お薬手帳の内容】

- 処方内容（調剤日・調剤薬局名・処方せん発行医療機関名・薬剤名・薬剤の用量用法・日数・ジェネリック医薬品か否かなど）
- 副作用歴
- アレルギー歴
- 既往歴



### 【お薬手帳の使い方】

1. 病院・医院・歯科医院・薬局へ行った時には毎回提出しましょう。
2. 薬局・薬店でお薬を買った時にはその名前を記録しておきましょう。
3. 通院時・入院時には持参しましょう。
4. 外出時（旅行や出張）にも持ち歩きましょう。



### 【お薬手帳のメリット】

- 飲み合わせや薬の重複を確認することができます。
- 検査・手術時などの中止薬を確認することができます。
- 副作用歴・アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることができます。
- 旅行や災害、急に具合が悪くなったときなどに自分の薬の情報を正確に伝えることができます。

「お薬手帳」を正しく利用することで、より安全で確かな治療を行うことができます。  
来院時には「お薬手帳」を持参してください。よろしくお祈りします。



## 『老人保健施設』移設工事 終了のお知らせ

これまで皆様にご迷惑をおかけしておりました『坂下老人保健施設』の移設工事が終了し、3月1日（木）より運営を開始します。工事中は、ご不便をおかけしてきましたが、ご理解を頂きありがとうございます。

今後も老人保健施設の運営にご理解をいただきますようお願いいたします。

【食堂ホール】



# 筋力トレーニングについて



## 訪問看護ステーションほほえみ 堀 大介

➤今回は筋力トレーニングについて、どんな方法があるのか？ どれくらい行うといいのか？ など紹介させていただきます。

まず、トレーニング方法についてですが、ダンベルなどを用いるウェイトトレーニング、専用の機器を用いるマシントレーニング、自分の体の重さを利用した自重トレーニングなどがあります。

**ウェイトトレーニング** : ダンベルや重錘などを用いる

・ 負荷の調節が行いやすい

**マシントレーニング** : スポーツジムなどで専用の機器を用いる

・ 正しいフォームで運動できる

**自重トレーニング** : 自分の体重（足や体の重さ）を利用する

・ 道具がいない

➤おススメは手軽かつ安全性の高い自重トレーニングです。具体的には腕立て伏せやスクワット、腹筋運動などといった運動になります。

### 《スクワット》



#### 【スクワットの注意点】

- ・ 膝がつま先よりも前に出ないように行う
- ・ 股関節もしっかり曲げる
- ・ 痛みがあれば無理しない
- ・ 不安があれば椅子などにつかまって行う

➤次にどれくらい行えばよいかということですが、文献によって差はありますが10回～20回続けて行うと良いとされています。可能であれば少し休憩を入れて2, 3セット行って下さい。

「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」という書籍には以下のような表があります。

目的	回数	負荷
筋持久力	12回以上	67%以下
筋肥大	6～12回	67～85%
筋力	6回以下	85%以上

➤分かりにくいかもしれませんが、トレーニングには10回前後の運動回数が必要となります。筋力をつけるのか持久力をつけるのかで回数・負荷の程度は変わってきます。筋力をつけたいのであれば強い負荷で少ない回数、持久力をつけたいのであれば少ない負荷で回数を行う必要があります。

負荷については少し難しい説明になりますので次回紹介させていただきます。

最後にどれくらいの頻度（週に何回行うか）についてですが、筋肉の回復には48～72時間かかることされており、週2回もしくは3回のトレーニングが良いとされています。ただ、少ない負荷の運動であれば回復は早いのもう少し多くても構いません。

## いきいき運動教室



生活習慣の改善や運動習慣を身につけていただくための運動教室です！  
保健師と健康運動指導士がサポートいたしますので、  
運動マシンを使用するのが初めての方でも安心して参加できます。

**内 容**：準備・整理体操、有酸素運動（ランニングマシンや自転車漕ぎなど）、  
筋トレマシンやダンベルで筋力トレーニング、月別で様々な運動（バ  
ランスボールなど）

**新規加入者**：80歳未満まで（※70歳以上80歳未満の方は4月より入会可）  
（入会条件・・・要介護認定を受けていない方、杖使用していない方、  
主治医から運動許可が下りている方）

**運動教室の場所**：坂下総合事務所 第2庁舎 2階  
1か月間**無料体験**ができます

※ 1か月間とは初回参加月の1か月間を指します。参加日から1か月間ということではありませんので  
ご注意ください。

筋肉は何歳からでも鍛えることができます！



### 開催日時(H30年4月～)

曜日/時間	火	水	木
10:15～11:45		○	
13:15～14:45	○	○	○
15:00～16:30	○		○
17:45～19:15	○		○
19:30～21:00	○		○

※H30年3月までの開催日時と異なる部分がございますので、詳細はお問合せ下さい。



見学や参加をご希望の方はスタッフより詳しい内容をご説明いたします。  
お気軽にご連絡をください。

筋トレマシン(10種類)、有酸素運動マシン(15台)  
各種ダンベルを設置しております。



お問合せ

国保坂下病院 地域医療科  
☎0573-75-3118 (内線168)

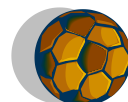


# 運動後は“たんぱく質”をとろう！

栄養科

みなさんはいつも運動した後にどのようなものを食べたり、飲んだりしていますか。以前にもご紹介しましたが、筋肉はたんぱく質で出来ています。筋肉を増やすためには、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品を積極的にとるようにすると効果があると言われています。特に、運動をした後に、たんぱく質をとることで効率よく筋肉がつくれます。普段、運動の後に水やお茶を飲んでいただけの方は、コップ1杯の牛乳を飲むと良いでしょう。牛乳に含まれるホエイ蛋白は吸収が速く、運動後の摂取に適しています。

また、コレステロールが高くて脂質が気になる方は、低脂肪牛乳や豆乳に置き換えても良いです。また、運動後に小腹が空く方は、ヨーグルトやチーズなど、手軽に食べられて高タンパクなものを選んで良いでしょう。どんな方でも年齢と共に、筋肉をつくる働きが低下します。また、たんぱく質は意識して摂取しないと意外と不足しがちな栄養素です。運動の1~2時間前にたんぱく質を含むバランスの良い食事をとることも心掛けましょう。(腎機能に障害がある方は、たんぱく質の摂取量に注意が必要です。)



## 病院めぐり ~各科の近況等~



## 放射線技術科

### (医療)放射線について

#### 《医療放射線Q&A》

**Q1.レントゲン写真を撮影する撮影室は、管理区域という放射線量が高いエリアだと聞きました。入っても大丈夫なんでしょうか？また、着替えなどに手間取ると被ばくが多くなるのでしょうか？**

病院などの医療機関における放射線管理区域には、核医学検査室のように放射性物質を取り扱う場所と、エックス線室、CT室などのようにエックス線を電氣的に発生させる場所があり、後者は検査時以外の被ばくはありません。

**放射線管理区域**  
エックス線診療室  
装置の定格出力 KV mA

**注意**  
指示あるまで入室しないで下さい。  
院長

一般撮影、X線TV、CT  
マンモ、骨密度等の  
エックス線診療室の表示

**当院にあるのは  
全てこちらの表示**

核医学検査室  
(RI室、PET室)



放射線治療室



**Q2.妊娠中や授乳中に、放射線検査を受けてしまいましたが、母乳を与えても大丈夫でしょうか？**

一般のX線検査では、授乳を控える必要はありません。ただし、造影剤を使用した画像検査や放射性同位元素を用いた核医学検査では、母乳にも一定期間含まれますので、使用した薬剤の種類によって、授乳を制限する期間があります。

授乳を控える期間の目安

造影剤を用いた検査の場合	ヨード造影剤	2~3日
	MR造影剤	1日
核医学検査・PET検査 (放射性同位元素を用いた検査)の場合	$^{131}\text{I}$ , $^{67}\text{Ga}$ , $^{201}\text{Tl}$	3週間
	$^{99\text{m}}\text{Tc}$	12時間
	$^{18}\text{F}$ -FDG	1日

11月号から3号にわたり(医療)放射線についてお伝えして参りましたが、(医療)放射線についてのご理解を深めていただけたでしょうか。ご不明な点等がございましたら、お気軽にお声掛けください。