

特集：活動報告

野球指導者向け講習会を実施！



当日は15名近くの方にご参加いただきました！

野球指導にあたる方や小学生の保護者の方を対象として、草加整形外科内科と合同で講習会を実施しました。今回は“速い球を投げるには？”をテーマに、身体機能に着目する理学療法士としての目線と、最新の研究内容も盛り込んだ内容をお伝えしました。講習会終了後に個別でご質問をいただき、練習日に訪問させていただいたりしたケースもありました。今後も地域スポーツに根ざした活動ができるように努めていきます。

(櫻井/寺田)

健康コラム

散歩のすゝめ

「1日にどれくらい歩けばいいの？」という質問を皆様からお受けすることが多々あります。健康に生きる(死亡リスクを下げる)という視点からみると、60歳未満の方では1日の歩数が8000~10000歩、60歳以上の方では6000~8000歩まで歩数の増加とともに死亡リスクが減少することがわかっています。

では、目標とする歩数で週に何日歩けばいいのでしょうか？先日、京都大学から週に8000歩以上歩く日が1~2日程度でも健康に十分良い影響をもたらす可能性があるとの論文が発表されました。(もちろん毎日歩いた方が良いとの結果でした！)

ただし、足腰の痛みについては必ずしもこの通りではありません。無理はせず、医師やリハビリスタッフにご相談ください。(寺田)

【まとめ】

- 1日 8000歩を目安に！
- 週に1, 2回でも十分！
- 膝腰が痛いときは無理せず！



リハビリテーション部からのお知らせ

-2名の理学療法士が入職しました！-
4月から荒川理学療法士、押田理学療法士が入職しました。

それに伴い、リハビリスペースが1階/2階の併用となっております。基本は1階での実施ですが、皆様の状態に合わせてご案内が異なる場合がございます。詳しくは担当理学療法士にお尋ねください。

4, 5, 6月の休診日予定

- | | | |
|------|--------|-------|
| • 4月 | 29日(土) | 昭和の日 |
| • 5月 | 3日(水) | 憲法記念日 |
| | 4日(木) | みどりの日 |
| | 5日(金) | こどもの日 |

ご理解の程よろしくお願いたします

医療法人やつか整形外科内科

〒340-0028

埼玉県草加市谷塚1丁目20-20

☎ 048-928-6218



どれくらい歩くと身体にいいの？

1日8,000歩を目安に！

60歳未満の方

1日あたり 8000～10000歩

60歳以上の方

1日あたり 6000～8000歩

リハビリをしていると、「どれくらい歩けばいいですか？」という質問を受けることが多いです。健康に生きる(死亡リスクを下げる)という視点からみると、60歳以上の成人では1日あたりの歩数が6000～8000歩まで、60歳未満の成人では1日あたりの歩数が8000～10000歩まで、歩数の増加とともに死亡リスクが減少することがわかっています¹⁾。

週1,2回でも十分な効果！

では、目標とする歩数で週にどれくらい歩けばいいのでしょうか？

先日、京都大学からこの疑問を解決するかもしれない論文が発表されました。1日あたり8,000歩以上歩く日が週に何回あるかによって、死亡リスクは変化するのかといった内容です。結果として、歩く日が多ければ多いほど死亡リスクは減少するということがわかりました。一方で、リスクの低下率は

関節痛

ただし、



膝関節の理学療法

膝周りのコンディションを整えて痛みを緩和
股関節・体幹のストレッチ、筋トレや体重管理のための運動・食事指導



患者さんの状態、生活スタイルを考慮して、それぞれに合った理学療法を行います

膝のリハビリは理学療法士と患者さんの協力が不可欠です
「一緒に」頑張りましょう