



## 公開医療講座『かわら版』 Vol.23

… 新型コロナワクチン追加接種でご来院される方へ …

## 肩を出しやすい服装でご来院ください



診察室で問診後、部屋を移動せずに  
その場で注射を行います。

受付が済んだ方は、肩がすぐ出せる  
状態で待機をお願いいたします。

## 【服装の一例】

- ・袖口の広い半袖
- ・袖の無い服（ノースリーブ）
- ※上着を羽織ってお待ちください。

## スタッフ紹介

## リハビリテーション科

理学療法士（訪問リハビリ担当）

サトウ ヨウスケ  
**佐藤 洋介**

私がせたな町に来て気づけば早くも20年の月日  
がたっていました。

地域の皆さんには良くしていただきとても楽しく  
過ごしております。これからもせたな町で皆さん  
と共に元気にくらしていくよう、リハビリを  
通してお役に立てるよう頑張ります！！

## いい姿勢で健康に過ごしましょう！

みなさんこんにちは。

健康に生活を送るためには姿勢はとても大切です。

悪い姿勢だと様々な症状が出てくる危険性があります。

今回は姿勢の特徴と効果的な運動を掲載しました。



## 悪い姿勢とは？

頭が下がる

肩が前に出る



## 後傾型

背中が丸まる

あごがあがる

お腹が出ている



## 前傾型

腰がそっている

## 良い姿勢とは？

あごをひく

左右の肩の高さを揃える

お腹をひっこめる



耳の穴  
↓  
肩の中央  
↓  
くるぶし

結んだ線が一直線

## 今月のひとさら～卵の豆知識～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

卵には「体内で作り出せない必須アミノ酸」や「ビタミン・ミネラル」が  
バランスよく含まれています。卵にはS/M/Lなど色々なサイズがありますが、  
実は黄身の大きさはどれも同じです！大きくなるほど白身の量が増えるそう  
ですよ。摂りたい栄養や料理に合わせてサイズを変えてみてください。  
黄身→脂質・ビタミン・ミネラルが豊富。白身→たんぱく質が豊富です。

## 卵とブロッコリーの洋風炒め

- <材料 2人前>  
溶き卵……2個分  
ブロッコリー……1/2株  
サラダ油……大さじ1  
○マヨネーズ……大さじ2  
○ケチャップ……大さじ1  
○塩コショウ……少々

## &lt;作り方&gt;

- ①ブロッコリーを茹でる。
- ②①のブロッコリーを乾煎りし、そこにサラダ油を入れる。
- ③油が温まったら溶き卵を入れ、大きくかき混ぜて炒める。
- ④調味料を入れ、全体を合わせたら完成！

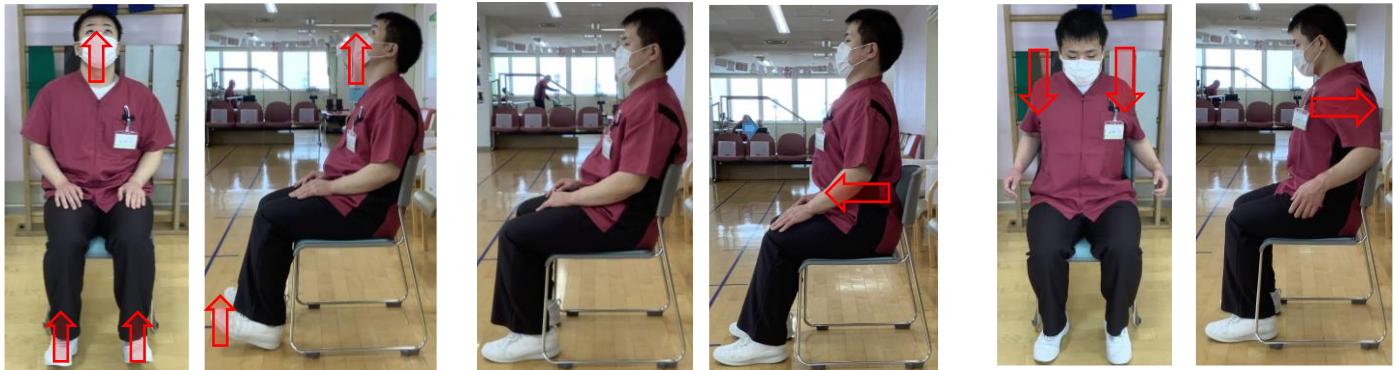


# 悪い姿勢を良い姿勢に！

IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』Vol.23

みなさんの姿勢は前・後傾型のどちらに近かったですか？  
それぞれにあった座ってできる運動をしてみましょう。

## 後傾型の体操



あごを上げる  
つま先を上げる

骨盤を前にたおす  
胸をはる

肩甲骨を寄せる  
肩を下げる

## 前傾型の体操



あごを下げる  
かかとを上げる

骨盤を後にたおす  
背中を丸める

手の甲を合わせる  
肩を上げる

運動は10回ずつを目安に行ってみましょう。

※痛みやしびれがある場合は増えない程度に運動をしましょう。

自分にあった運動を行い、良い姿勢になって今後もみんなが健康に過ごされることを願っています。当院では姿勢はもちろん日常生活の中で困った事に対して自宅に訪問して一緒に運動、自主訓練指導や環境調整を行い、安心して在宅生活を継続できるようお手伝いする訪問リハビリを行っています。もし興味がある方は当院の地域医療連携室へご連絡下さい。 【地域医療連携室 直通電話:0137-84-6640】