



## 公開医療講座『かわら版』 Vol.25

## 【新任医師の御挨拶】



内科医師

たにふじ たけひこ

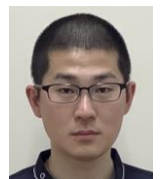
谷藤 壮光

はじめまして。本年4月21日から入職した医師の谷藤壮光といいます。もともと北海道出身ではありますが、せたな町での暮らしはもちろん初めてで、何処に何があるかもわからず日々四苦八苦しています。

地元の美味しいお店、素敵な場所など情報提供お願い致します。こんな顔していますがお酒は一切飲みません。寂しがり屋なので見かけた際は気軽に声をかけていただけたらとてもうれしいです☆どうぞよろしくお願いします。

## \*\*\*\*\* スタッフ紹介 \*\*\*\*\*

4月に入職したリハビリテーション科の新入職員をご紹介します！！

理学療法士  
小澤 裕太作業療法士  
木南 俊平作業療法士  
清水 鉄平

☆地域のみな様のために頑張ります('◇')ゞ☆



## ウォーミングアップ ストレッチについて

今月は理学療法士の佐藤が担当しました！



みなさんこんにちは。暖かくなってきて外で散歩や、ランニングなどの運動を行う人も多くなってきたのではないのでしょうか？

今回は、散歩やランニングの前に**体の準備**を行うことにより良い運動を行える「ウォーミングアップストレッチ編」を紹介致します。

## ストレッチの効果

筋肉を柔らかくする

血流をよくする



ケガを予防する

リラックスできる

## 【地域医療連携室よりお詫びとお知らせ】

令和4年5月より

新型コロナウイルス感染症のクラスター発生及び感染拡大防止対策の対応等により、「かわら版5月号」を予告なく休刊とさせていただきましたこととお詫び申し上げます。

また、地域の皆様におかれましても、診療制限に伴うご不便、ご心配をおかけしておりますことを重ねてお詫び申し上げます。引き続き、感染拡大防止対策の実施及び1日も早い収束に向けて職員一同努めてまいりますので、何卒ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

外来診療担当表が変更になりました！

		月	火	水	木	金	土
午前	8:30～	松井	谷藤	片野	片野	谷藤	片野(第1、3)
	10:15～	當間	松井	松井	片野	當間	上野(第4) 津熊(第2、5)
午後	14:00～						
	15:30～						

※ 感染状況等により一部診療制限等を行っている場合もございますので、予めお電話または当院ホームページにてご確認ください。

\* 今月のひとさら(レシピ)は裏面に掲載しております。



## 運動前にストレッチをしてみましょう。

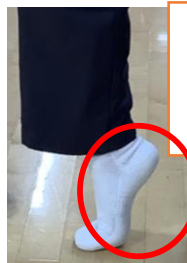


IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.25

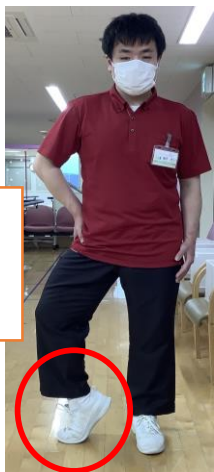
散歩やランニングでケガをしやすい部位は、**足の裏、膝、ふくらはぎ、腰**といわれています。  
それぞれにあったストレッチをしてみましょう。

### 足の裏のストレッチ

5秒保持で5回

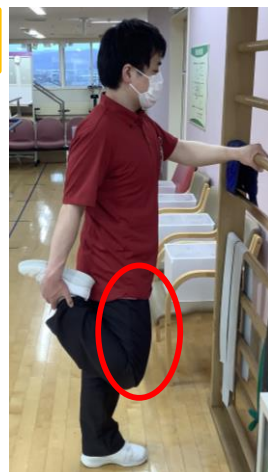


靴の中はこ  
うなってい  
ます



### 膝のストレッチ

5秒保持で5回



### 足の指と踵を伸ばす

### ふくらはぎのストレッチ

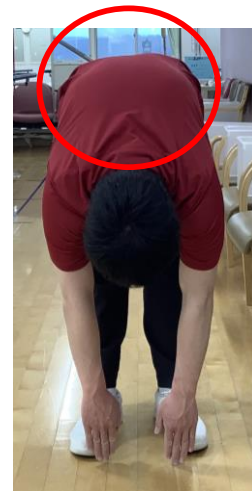
5秒保持で  
5回



### 片足をうしろ手でつかむ

### 腰のストレッチ

5秒保持で  
5回



片足を前に出し、膝を曲げる後ろ足の踵  
はうかさない

足を肩幅に開き、体を前に曲げていく

運動に余裕があれば保持時間や回数を増しましょう。

※痛みやしびれがある場合は増えない程度にストレッチをしましょう。

運動にあったウォーミングアップ行い、ケガなく力をつけ、今後もみなさんが健康に過ごされることを願っています。

## 今月のひとさら~旨味UP ミニトマト~

今月の担当：管理栄養士 相原 雅樹

夏にさしかかり、野菜もたくさん採れる時期になってくる頃と  
思われます。今回はミニトマトでセミドライトマトの作り方を  
紹介します。煮崩れしにくく、ミニトマトの旨味をギュッと凝  
縮したような味わいになります。

使える料理（パスタ・スープ類・サラダ・煮込み料理）



#### <材料>

- ミニトマト……1パック
- 塩……小さじ1  
(精製塩であればなお良)

#### <作り方>

- ①ミニトマトを長い方から  
半分に切る。
- ②切り口に塩を軽く振る。
- ③オーブンで100℃、1時  
間 ~2時間程度加熱して  
完成。