

最近 **運動**

してないなあ…



# 02 運動不足

でお悩みのあなたへ

家にこもってほとんど動かずに1日が終わる、なんてことはありませんか。冬は寒さで体が硬くなって動きにくくなります。転びやすくなったり、肉離れなどのけがにつながったりすることも…。生活の中に運動を取り入れて、冬を乗り切りましょう！

## STRETCH 「ながら」で簡単ストレッチ！

### 01 スクワット

1日10回×3セット

下半身には大きな筋肉が多いので、スクワットをすると血流がよくなり、冷え防止につながります。



comment ゆっくり時間をかけて行うのがポイントです！

Staff's Profile  
理学療法課 課長  
田中 秀明 (たなか ひであき)

### 02 肩と肩甲骨の運動

1日10回×3セット

肩甲骨周りをほぐすことで、肩こりの予防にもなります。背筋が伸びて姿勢もよくなります。



comment 座っていてもかまいません。無理せず痛みのない範囲で！

Staff's Profile  
作業療法課 課長  
川上 直子 (かわかみ なおこ)

身体を動かしても手足が **冷たい**



# 03 冷え症

でお悩みのあなたへ

ストレスや食生活、運動不足などが冷え症の一因として挙げられています。一見関係ないような、しびれ、めまい、疲労感などの症状も、元をたどれば冷え症が原因だった、というパターンもあります。体質や症状に合わせて治療することで効果が出やすくなります。

## 冷え症治療は漢方の得意分野！

体質改善には症状を根本から治療していくことを目的とする漢方がおすすめです。

漢方には「気血水(きけつすい)」と呼ばれる考え方があり、3つの要素のバランスが崩れると不調につながると考えられています。



comment

漢方外来は、患者さんの自覚症状にじっくりつきあう外来です

Doctor's Profile

漢方外来  
小竹 源紀 (おだけ げんき)  
日本東洋医学会 漢方専門医  
日本リハビリテーション医学会  
リハビリテーション科専門医

## 冷え症のタイプと代表的な漢方薬



ほちゅうえつきとう 補中益気湯  
胃腸の働きを良くする

とうきしぎやくかごしゆしよきょうとう 当帰四逆加呉茱萸生姜湯  
血行を良くする/体を温める

とうきしゃくやくさん 当帰芍薬散  
血行を良くする/水分代謝を整える

恵寿 Quality

漢方外来では、患者さんの状態や体質に合わせ生薬の組み合わせを調整した、“オーダーメイド”の薬を処方しています。予約なしでも受診可能です。お気軽にご相談ください！

漢方外来について



## えんげ 嚥下力アップで楽しい食事

### キーワードは「パタカラ」!?

発音することで飲み込む力を鍛えられる魔法の言葉です

「パ」「タ」は唇と舌の筋力  
「カ」は食道につながるのどの奥を動かす筋力  
「ラ」は食物をのどに送る舌の筋力

大きな声で繰り返し  
嚥下力アップを目指しましょう！



### さらに嚥下力をアップ！口の体操をご紹介します

1日10回×3セット  
食事の前に行うと効果的です！



Staff's Profile  
言語療法課  
数下 千穂 (やぶした ちほ)