



運動は必要？それとも必要ない？

中央リハビリテーション部 理学療法士 梶谷真士

皆さんの中には運動をした後で体中が痛くなった、腰や膝・肩が痛くなった、というような経験をされた方も多いのではないのでしょうか？

若い頃や普段から運動をなさっている方であれば筋肉痛でかたづけられるところですが、年齢を重ね、普段からあまり動かない方であれば、筋肉が細くなり、筋力が衰えていきます。そんな状態で運動を行うと筋肉や関節に負担がかかり、治るまでに時間がかかります。そうすると大変な怪我をしてしまったと思うようになり、運動なんかしなければよかったと思う方も多いと思います。

しかし、そこで運動をやめてしまうとより筋肉が衰え、筋力低下を起こし、関節も硬くなり、筋肉内の毛細血管の数も減り、血流も少なくなるので痛みが出やすくなったり、転倒し骨折したり、自分で思うように動けなくなり日常生活に支障がでる危険性が高いです。

そんな悪循環を改善するために適切な運動をして体のコンディションを整えてあげる必要があります。

運動は1回2回行ったから効果が出るものではなく、目標を健康で長生きとし、継続して行ってもらうことが大切です。

運動とは大きく分けて筋肉を鍛える運動（無酸素運動）と体力をつけながら脂肪や糖を減らす運動（有酸素運動）の2種類があります。この2種類の運動を組み合わせで行ってもらえれば効果的です。しかし、運動負荷を大きくしてしまうと、怪我や痛みにつながることもあるので注意点としては、無理な負荷をかけないでやれる範囲の回数を行う、疲労や痛みが出るようなら無理して行わず休みながら行う、1つの運動にこだわらず回数は少なくてもいいのでいろいろな関節を動かすということです。

本年度より大館市では高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業を開始し、通いの場（サロン）参加者に対して、フレイル（虚弱）予防の一環として、理学療法士などの専門職の講師派遣事業を実施しております。運動指導分野には理学療法士が、オーラルフレイル分野には言語聴覚士が、骨粗しょう症予防分野には看護師が秋田労災病院より派遣されております。より具体的な運動を知りたい、もっと運動について知りたい、運動に興味はあるがどうしたらいいかわからない、フレイルについて話を聞いてみたいなどとお考えの方も多いと思います。当院スタッフが楽しく皆さんと運動をしたり、注意点について詳しく説明したりしますので、興味のある方はぜひ一度市役所にお問い合わせのうえご参加ください。

☆診療科別外来担当医師一覧☆



令和2年11月1日現在

受 付 時 間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 受付11時まで 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 11/5、11/19 〕	休診
内科（循環器） 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 11/5、11/12、11/19、 11/26 13時30分～ 〕	休診
内科（呼吸器） 〔 予 約 制 〕	診療応援医師 〔 11/9 13時30分～ 〕	弘前大学 〔 14時～ 禁煙外来 〕	弘前大学 〔 14時～ 〕	休診	休診
人工透析センター 〔 予 約 制 〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師 〔 11/6、11/13、11/27 〕
消化器科 〔 内視鏡検査 予 約 制 〕	診療応援医師	診療応援医師	休診	休診	休診
外 科	阿部	佐藤	阿部	佐藤	阿部
皮 膚 科	休診	弘前大学	診療応援医師	休診	弘前大学
整形外科	奥山 木戸 千葉 関 加茂 佐藤千恵 高橋	奥山 佐藤千恵 高橋	木戸 加茂	関 佐藤千晶	奥山 木戸 千葉 関 加茂 高橋
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時～16時 〕	関 〔 14時～16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔 予 約 制 〕	休診	休診	休診	休診	佐藤千恵 〔 第2・4金曜日 11時～12時 〕
脳神経内科 〔 予 約 制 〕 〔 受付 13時～15時 〕	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 13時30分～ 11/5、11/12、11/19 〕	休診
脳神経外科 〔 予 約 制 〕	神里	休診	神里	休診	休診
泌尿器科	秋田大学 〔 11/9、11/16 〕	休診	診療応援医師 午前	秋田大学（曜日変更あり） 〔 11/5、11/26 〕	診療応援医師 〔 11/6 午前 〕
眼 科	岩手医科大学 11/2、11/9、11/16、11/30	岩手医科大学 11/24	休診	休診	休診
耳鼻咽喉科	休診	休診	秋田大学〔14時～〕 （第1、3水曜 予約制）	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔 予 約 制 〕	奥山（10時～） 秋田大学（13時～）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	千葉 （10時～11時）	関 （10時～11時）
歯科口腔外科 〔 予 約 制 〕	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島 下田	桑島・下田 秋田大学〔 11/13 〕

◎ 診療日等、都合により変更する場合は事前にお知らせいたします。

※ 整形外科千葉第二リハビリテーション科部長の診療は不定期になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

～秋田労災病院の理念～

当院は、勤労者や地域の人々の健康増進と疾病の予防・治療に取り組み、患者様の人権を尊重し、あたたかく、思いやりのある安全な医療を提供します。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院
〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30
TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137
ホームページ <http://akitah.johas.go.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>
◆診療科目◆
内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部