

# 特集

家庭でできる  
リハビリ

## 第11集 ひざの痛み その5 (運動療法)

リハビリテーション科 二木 一雅

今回は前回に引き続き大腿四頭筋を強化する運動を紹介します。

大腿四頭筋は歩行時や立位時にひざ関節にかかる負担を軽減する役割があり、強化する事でひざ軟骨の損傷を予防し炎症を軽減させ痛みを減少させます。

前回とあわせ3種類の方法を紹介しますがひざに痛みがある方は痛みの出ない運動を選んで行ってください。

### ひざ伸ばし運動 (大腿四頭筋の強化)



①脚を伸ばして床に坐りひざの下少し太もも寄りに丸めたバスタオルを入れます。



②踵が持ち上がるようにひざを伸ばします。  
10秒間静止してゆっくり下ろします。  
10回繰り返したら反対側も行います。

### 椅子で脚上げ運動 (大腿四頭筋の強化)



①椅子に浅めに腰掛け手は椅子のふちを持ちます。



②手前に上げがまっすぐになるように持ち上げ10秒間静止します。

10回繰り返したら反対の脚も行いましょう。

※次回は、「横上げ運動」と「ボールはさみ運動」についてお話したいと思います。

## 新任医師挨拶



### 竹本 隆博

はじめまして。この度、4月1日付けでそよう病院に着任致しました竹本隆博と申します。これまで熊本県内の地域医療に従事した後、国立の療養所・病院勤務を経て平成19年より五ヶ瀬町立病院に勤務しておりました。診療は全科的な疾患に対する総合医療を中心として一般外科、消化器外科、乳腺外科にも対応したいと存じます。内科疾患、外科疾患に関わらず、ご相談いただければ幸いです。

地域の皆さんとともに健康に気をつけて頑張りたいと思っておりますので、よろしくおねがい致します。



### 佐藤 啓

皆さま、はじめまして。本年4月よりそよう病院で勤務させていただき事になりました佐藤 啓と申します。自治医科大学を卒業後、熊本赤十字病院で研修を受け球磨郡公立多良木病院、天草市河浦病院を経てここ山都町にやってきました。

夏は溪流釣りにキャンプ、冬はトレッキングにスノーボードと仕事外の面でも楽しみです。何かとご迷惑をおかけする事が多いかと存じますが精一杯頑張りますのでよろしくおねがい致します。

# そよう病院だより



## ～そよう病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

# 特集

知って得する  
健康講座

## 第53集 うつ病とは

心療内科・精神科 本田 和揮 (益城病院 精神科)

2002～2003年に行われた日本での全国調査では、その1年間の中で約3%の人々が、うつ病にかかっていたと報告されています。しかし、病院で治療ではなく相談をした人でも30%割にすぎず、多くの方は病院で相談することもなまにまにされているようです。

かつて、うつ病は「心のかぜ」であると専門家たちが話していた時期がありました。それにより、うつ病という病気をいろいろな人たちに知ってもらうことができましたが、うつ病は軽い病気であると誤解されてしまったとも思われます。うつ病は決して軽い病気ではありません。放っておいたら重い症状が起こり入院することがあり、さらには死に至ることもあります。このため、最近では、うつ病は「心の肺炎」と言われるようになってきました。

比較的簡単にチェックできる、うつ病の症状を紹介します。

### ①「抑うつ気分」

気分の落ち込みのことです。誰でも気分が落ち込むことはありますが、普通ならば長くても数日経てば気分は良くなります。うつ病になると気分の落ち込みは数日経っても気分は良くなりません。うつ病では、2週間以上、気分の落ち込みが続くとされています。

### ②「興味や喜びの喪失」

これまで楽しめたことが楽しめなくなったり、喜ばしいはずのことが喜ばなくなったりします。うつ病では、趣味である映画鑑賞を楽しめない、可愛がっているお孫さんなどに会っても嬉しくない、そのような状態が長く続きます。これもうつ病では2週間以上続くとされています。

4月に入り、職場や学校などが変わった方が多いと思います。このような変化はとても有意義な人生おける経験となりますが、大きな負担を強いることもあり、「心の肺炎」を引き起こすことがあります。そのような時は自分ひとりで悩まずに、まず信頼できる方にご相談し、そして病院でもご相談して頂ければと思います。

※そよう病院では下記の通り心療内科・精神科外来を開設しています。電話0967-83-1122にて予約をお願いします。

	金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後
第2週	そよう病院	共無田へき地診療所	共無用へき地診療所	
第3週			北部へき地診療所	
第4週	北部へき地診療所	そよう病院	共無用へき地診療所	

