

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

## ストレッチについて

上対馬病院 リハビリテーション科 松本 拓之

運動パフォーマンスの向上やけがの防止にストレッチは重要になります。ストレッチにはさまざまな種類があります。その中から今回は「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」について説明します。

### 1. 動的ストレッチとは

動的ストレッチは手足を動かして動きの中で筋肉を伸ばしていくストレッチ方法です。運動前に行うことで筋肉の活動が活発になり、けがの防止に繋がります。また体が温まる事で、自分の思い通りに体が動きパフォーマンスの向上も期待できます。

具体的な方法がイメージしにくいと思いますが、**ラジオ体操**が動的ストレッチに分類されます。手足を動かしたり、反動をつけながら行うことが準備運動(ウォーミングアップ)に最適です。



### 2. 静的ストレッチとは

静的ストレッチは体を伸ばしたままの姿勢を保持する方法で、筋肉に蓄積した老廃物の排出が目的です。また柔軟性の維持や向上に効果があります。その老廃物は筋肉の疲労物質です。排出しなければどんどん体にたまって体に悪影響を及ぼします。その為、静的ストレッチは運動後に行う整理運動(クールダウン)となります。



体を伸ばしたままの姿勢を約20秒間保持するところがポイントです。

**注意** 痛いのを我慢して行うと…  
腱がちぎれない様に「腱反射」が起こり、筋肉が硬くなってしまいます。

目安としては、気持ち良いけど少し痛いくらいがちょうどいいとされています。

**NG**



また心身のリラックス効果もあるので、疲れがたまっている方はぜひ静的ストレッチを行ってください。お風呂上がりに行うのが、体が温まっているのでオススメです。

動的ストレッチと静的ストレッチを上手に使い分ければ、より健康的な生活が送れます。  
**運動前に動的ストレッチ、運動後に静的ストレッチ**をすることが理想的です。  
ただし、決して無理だけはしない様に気をつけましょう!!!

## 9月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	金	外科	津田	8:00~11:30
5	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		神経内科	森	8:00~11:30
		精神科	長田	8:00~15:00
6	水	精神科	長田	8:00~11:30
		眼科	川端	8:00~11:30
7	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
8	金	乳腺・外科	永尾	8:00~11:30
		脳神経外科	大園	8:00~10:00
		内視鏡	馬込	予約制
12	火	整形外科	永田	8:00~11:30
13	水	眼科	川端	8:00~11:30
14	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
15	金	外科	山内	8:00~11:30
		循環器内科	貞光	8:00~11:30
19	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
20	水	眼科	川端	8:00~11:30
21	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
22	金	外科	津田	8:00~11:30
		内視鏡	森	予約制
26	火	泌尿器科	犬塚	11:00~15:00
		(泌尿器科の診療は14:00~です)		
27	水	眼科	川端	8:00~11:30
		整形外科	中村	8:00~11:30
28	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
29	金	外科	山内	8:00~11:30

### 一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
7	木	糸瀬	13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
14	木	立花	
21	木	糸瀬	
28	木	糸瀬	

### 乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	＜要予約＞
5	火	【乳児健診】	・水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・日本脳炎 ・ロタテック内用液 ご予約は ☎86-4331
12	火	13:30~14:30	
19	火	【予防接種】	
26	火	13:30~14:00	

## 対馬救急医療研究会

日時:9月9日(土) 14:00~16:00  
 場所:対馬市交流センター  
 テーマ:「対馬における脳卒中診療のイノベーション」  
 内容:医師、看護師、消防隊員等による活動報告  
 ~脳卒中診療の現状・活動の報告と今後~  
 全体討論  
 入場無料  
 皆さま、奮ってご参加ください。  
 主催:対馬市医師会・対馬市・対馬保健所  
 協力:対馬病院・上対馬病院  
 (お問合わせ) 対馬保健所 TEL:0920-52-0166

**J.M.S**  
 ジャパン・マンモグラフィ・センター®

10月第3日曜日はマンモグラフィ検査が受けられる日曜日

### 「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けましょう!

病気の早期発見のため、健診を受けることはとても大切です。特に受診券が届いた方で普段定期受診されていない方はこの機会に是非健診を受けましょう。

### 「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けるには申込みが必要です!

申込みは、  
**健診コールセンター**  
**TEL:52-4811 IP電話 352-4811**  
**(受付時間:月曜~金曜 10:00~16:00)**  
 ※必要書類が郵送されます。  
 若しくは、**直接当院予診室にて予約をお取り下さい。**  
**(受付時間:13:30~16:00)**  
 必要書類の記入等がありますので、当院での電話予約は承っておりません。  
**【予約受付期間】H29年5月25日~H30年1月31日**  
**【健診実施期間】H29年6月~H30年2月**  
 ※早めの予約がおすすめです。

### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321  
 メール kmts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp  
 外来予約(IP電話) ☎365-1808  
 訪問看護ステーション ☎86-4334  
 デイケア上対馬 ☎88-9755

なんじゃ

(注) 専門科診療は、  
 空路欠航時に中止になる場合や、  
 医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、  
 来院下さい。

動的ストレッチと静的ストレッチ  
 両方を上手く使い分けて  
 スポーツの秋を  
 怪我無く楽しんで下さい。

地域版編集長 早田 裕美