

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/>



トレーニングの7原則



上対馬病院 内科 長谷川 泰三

皆さん体調崩されずお過ごしですか。私は先日、左足首を疲労骨折し、楽しみにしていた国境マラソンを断念してしまいました。そこで、怪我なく効果的なトレーニングをする事はとても大切だと再認識し、【トレーニングの7原則】を見直してみたのでご紹介します。

1. オーバーロード(過負荷)の原則

日常生活よりも高い運動負荷をかけないと体力や機能は向上しない。

普段歩かない人は歩く、歩いている人はジョギングする等、普段より少しでも負荷をかける事がトレーニングに繋がります。

2. 漸進性の原則

トレーニングの強度は段階的に少しずつ上げていく。

一定の強度で継続すると体はその負荷に慣れ、トレーニング効果が下がってしまいます。そこで強度を上げる必要があるのですが、ゆっくりと上げていく事が大切です。

3. 継続性の原則

トレーニングの効果は続ける事で得られる。

続ける事は大切ですが、毎日行うのではなく適度な休息も必要です。

4. 特異性の原則

トレーニングの効果はその目的に沿った部位や動作に表れる。

筋トレをしたらその筋肉に、心肺機能に負荷をかける速度で走れば心肺機能に効果が出ます。目的にあった内容で行いましょう。

5. 全面性の原則

全身をバランス良くトレーニングする必要がある。

悪い部位だけのトレーニングでは偏りが生じ、バランスを崩す事で他部位の障害や原疾患の増悪を認める事がある為、全身を必要なバランスでトレーニングする事が重要です。

6. 個別性の原則

個人差に応じて自分に合った練習をする。

自分のペースを守る事が結果的に疲労蓄積を軽減しケガの予防にも繋がります。あの人がやって良かったから自分にも…ではないのです。

7. 意識性の原則

練習の目的を理解する事で効率が上がる。

今自分がしているトレーニングやリハビリはどんな効果があるのか考える事が大切です。惰性で取り組んでしまうと、その結果を振り返る事が出来なくなってしまいます。

感覚はつかめましたか。私はこのうちの2. 3. 6. 7の原則を守れていませんでした。この部分を見直し、また元気に走り回りたいと思います。皆さんもこの7原則を当てはめてみると、きっともう少しこうしたら良いと思う部分が出てくるのではないのでしょうか。

8月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		神経内科	森	8:00~11:30
		精神科	伊藤	8:00~15:00
2	水	精神科	伊藤	8:00~11:30
		眼科	川端	8:00~11:30
3	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
4	金	外科	山内	8:00~11:30
		内視鏡	馬込	8:00~11:30
8	火	整形外科	永田	8:00~11:30
9	水	眼科	川端	8:00~11:30
10	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
		脳神経外科	小野	8:00~10:00
15	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
17	木	産婦人科	原	8:00~11:30
18	金	外科	山内	8:00~11:30
		循環器内科	貞光	8:00~11:30
22	火	泌尿器科	犬塚	11:00~15:00 (泌尿器科の診療は14:00~です)
23	水	眼科	川端	8:00~11:30
		整形外科	中村	8:00~11:30
24	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
25	金	外科	永安	8:00~11:30
		内視鏡	森	8:00~11:30
30	水	眼科	川端	8:00~11:30
31	木	外科	糸瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30

一重診療所

日	曜	医師	受付時間
3	木	糸瀬	【受付時間】 13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
10	木	糸瀬	
17	木	休診	
24	木	糸瀬	
31	木	糸瀬	

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	＜要予約＞
1	火	【乳児健診】 13:30~14:30	・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
8	火		
22	火	【予防接種】 13:30~14:00	
29	火		

「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けましょう!

今年度も「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」が始まりました。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。

外来予約変更について

予約変更の連絡は

平日の午後3時~5時までにお願いします。

予約変更直通電話 TEL365-1808 (予診室)

つながらない場合は TEL86-4321

【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、ご来院下さい。

蒸し暑い毎日
夜間も寝苦しく
クーラーや扇風機を
こまめに切り替え室温調整
涼しい秋が早く来て欲しい。

地域版編集長 早田 裕美