

ハートフル通信

2021年1月発行
VOL.
04

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院 友の会」を発足しております。「ハートフル通信」は「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートをお伝えしています。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかりと考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ **コロナと運動不足** 外出自粛の影響で運動不足が増加！
健康維持のためにも意識して動きましょう！

Q1

新型コロナウイルスの感染がまた拡大しています。
外に出るのが怖いですが、運動不足も心配です。



外出をためらうお気持ちはよくわかります。ですが、テレワークや外出自粛などの影響で、運動不足になる人が多くなっています。テレワークなどで座っている時間が長くなると、血流が悪くなり血栓ができるリスクが高くなります。意識して体を動かすようにしてください。

Q2

どんな運動をすればいいですか？

激しい運動は必要ありません。家の周りを散歩するほか、お庭がある人はお手入れをするのもよいでしょう。家の中であれば、階段の上り下りやつま先立ちでも十分効果があります。
ただし、決して無理をせず、自分のできる範囲で行ってください。



Q3

いつ運動をすればいいですか？

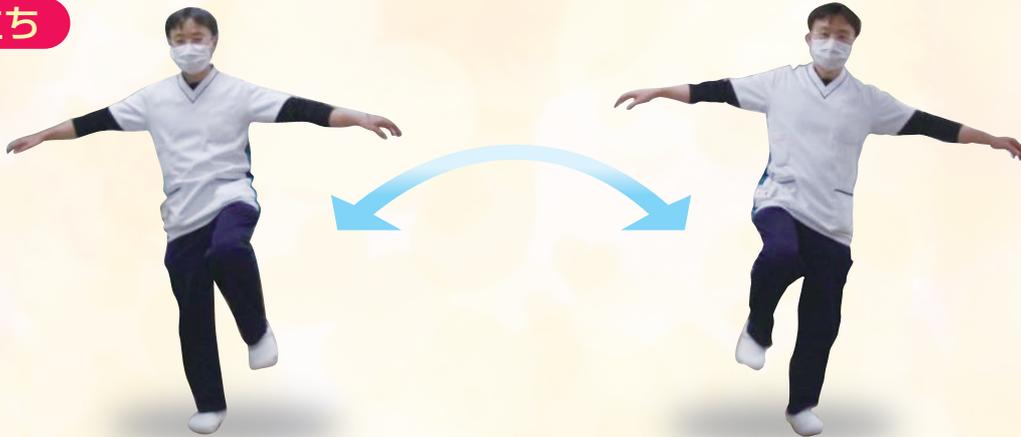


外に出て体を動かすなら、朝や昼など、太陽の出ている時間が効果的です。太陽の光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。またご飯の前に運動すると、食欲が増すのでオススメです。

宝塚病院のお家で簡単エクササイズ

適度な運動は健康への第一歩！宝塚病院の先生による、お家で簡単にできるエクササイズの紹介です。ぜひご自宅でお試してください。

片足立ち



足を肩幅より少し大きめに開き、両手を横に挙げてバランスを取りながら、**左右に重心移動して片足立ちになります。リズムカルに左右交互に繰り返します。**

Point!

- 片足立ちになっている時間は短くてもかまいません（1～3秒程度）右から始めた場合、右に行って1回、左に行って2回、と数え、10～30回を1セットとして、1日2～3セット程度行ってみてください。
- 転倒の危険がある場合は、手すりや背もたれ付きの椅子の近くで行いましょう。

宝塚病院の診療体制について

宝塚病院では、「新型コロナウイルス感染症」ならびに「季節性インフルエンザの流行期」の対応にともない、発熱患者の増加が想定されます。

そこで、「患者様の安全」「感染拡大の防止」を重視しながら、的確な診療・検査を実施するため、2021年1月より診療体制を下記に変更させていただきます。

【2021年1月より】

《平日 午後》・・・初診および定期受診の休止

《土曜日》・・・午前診察の定期受診の休止

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	初診 紹介
	専門外来 (完全予約)	専門外来 (完全予約)	専門外来 (完全予約)	専門外来 (完全予約)	専門外来 (完全予約)	
午後	紹介	紹介	紹介	紹介	紹介	

※「●」・・・初診、再診、専門外来、予約診

なお、下記に関しましては対応可能です。

- ・かかりつけ医師からの紹介
- ・発熱
- ・急性症状による診察・救急診療

何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

宝塚病院
トップページ
QRコード



▲最新情報はHPをご覧ください。