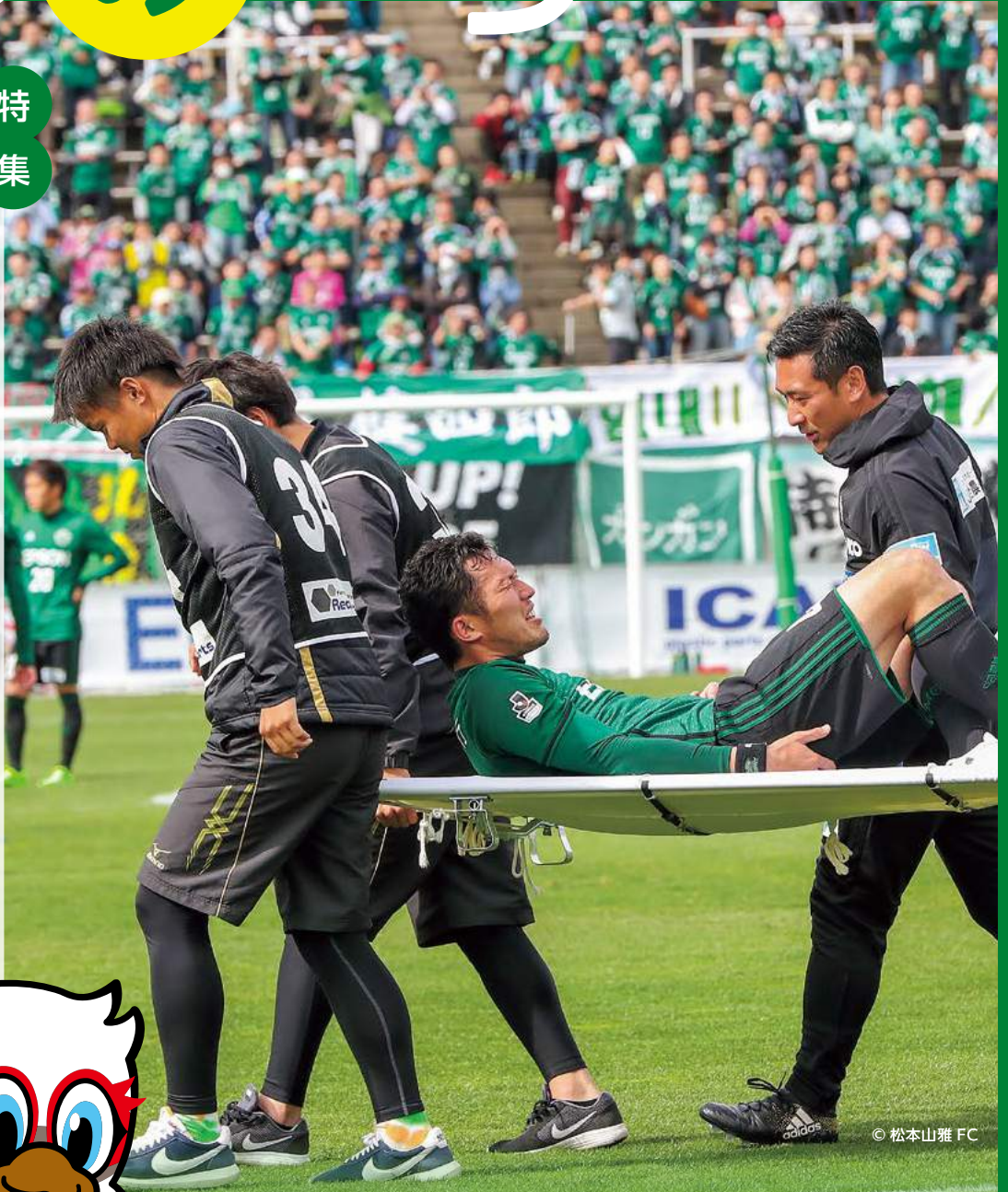


まるのうち

特集

あらゆるスポーツにおけるケガの治療から
早期競技復帰・ケガ予防までをトータルサポート!!

スポーツサポート



© 松本山雅 FC



松本山雅FCオフィシャルマスコット
「ガンズくん」

©2011 YAMAGA

スポーツサポート	01
寝たきりにならないためのロコモとフレイル対策 ..	07
「傷」どう治してますか?	09
季節のレシピ	10
糖尿病教室・メディロボテスト導入	11

特集

あらゆるスポーツにおけるケガの治療から
早期競技復帰・ケガ予防までをトータルサポート!!

スポーツ サポート

松本山雅FCの
チームドクターとして活躍する

当院 整形外科
百瀬 能成 医師

スポーツによるケガ

スポーツを行う上でケガはどうしても避けて通れない部分があります。スポーツによるケガ(傷害)は大きく分けて二つあります。

外傷：転倒や衝突など一度に大きな力が加わることによって起こるケガです。

(例) 打撲、捻挫、骨折、靭帯損傷、肉離れなど

障害：運動時の繰り返し動作によって身体のある部分(骨、筋肉、靭帯)に負担が積み重なり生じるケガで、使い過ぎ症候群(オーバーユース)とも呼ばれています。

(例) オスグッド病や腸脛靭帯炎、シンスプリント、疲労骨折、投球肩障害や野球肘など

痛みが強くスポーツ活動を継続することが困難な場合、また痛みがいつまでたってもよくなる場合には、病院を受診し、診断を受けることが大切です。

プレパレーション ~ケガ予防の準備体操とトレーニング~

まずは、ケガをしないようにしっかりと準備体操をしましょう！今回はサッカー前に行く運動を紹介します。動きの中で柔軟性や関節の可動域を高め、ケガの予防やパフォーマンスの向上につながります。

ハンドウォーク

- 1 両足を揃えて前屈し（膝を伸ばしたまま）、両方の手のひらを床につけます。
- 2 足の位置は動かさず、膝を伸ばしたまま両手を前方に進めます。（手押し車の要領で）
- 3 背筋がまっすぐになるまで進みます。
- 4 両方の手のひらに向かって膝を伸ばしたまま前方に進めます。（手のひらの位置は動かさない）

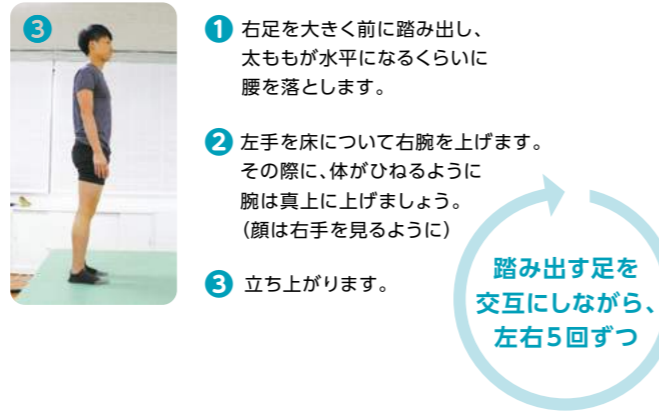
5セット



股関節・肩甲骨周り・体幹のストレッチです



ひねり運動



太ももの前を伸ばします + ふくらはぎの筋力

- 1 右足の甲を持ち、踵をお尻に近づけます。
- 2 左腕を上げ、左足の踵を浮かせた姿勢のまま1秒間保ちましょう！

左右5回ずつ



クロスモーション

正しいボールの蹴り方・体の使い方のための体操です



筋力トレーニング ~正しい姿勢で行うことが大切です~

スクワット

- 1 肩幅くらいに足を開きます。
- 2 つま先が膝より前に出ないように腰を下ろします。

20回×3セット



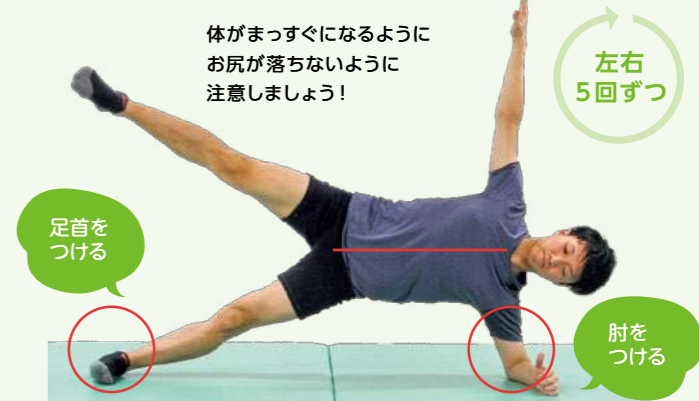
ワンレッグハム

太ももの裏とお尻に効きます



サイドベンチ

体幹を鍛えます



スポーツ リハビリテーション外来



© 松本山雅 FC

当院のスポーツリハビリテーション外来では、おもにスポーツ活動中に発症したケガの治療を行っています。スポーツ中のケガの発症には、体の柔軟性の低下や筋力のアンバランス、関節可動域制限などが要因となることが多く、痛みによってスポーツ活動に支障を来している場合、その原因を正しく診断し、適切な時期に適切な方法で治療を行い、できるだけ早く復帰させることを目標に診療しています。また治療に並行して、スポーツ活動中の体の使い方やケガの要因となりうる悪い「クセ」を見つけて、**治療後の再発防止やパフォーマンスの向上を図っていきます。**治療には大きく分けて保存治療（手術をしないで治す方法）と手術治療の二つがありますが、ケガの状態やスポーツ選手のおかれている状況（部活動で最後の大会を控えているなど）を考慮して、最善の治療方法を提供することを心がけています。

ケガを味方につける

スポーツ選手のケガの治療において大切なことがあります。それは、筋力維持に努めつつ、これまでで足りなかった筋力の強化や筋肉の柔軟性、関節可動域の改善を同時に行うこと、そして身体のクセを治してケガの再発予防をしていくことです。ケガを味方につけ、自分の身体の弱点を知り、競技復帰に向けて肉體改造をすることが治療の最終目標です。

競技特性を考える

同じケガでもスポーツの種目によっては、どの機能を最優先に回復させるべきか考えながらリハビリを行う必要があります。それぞれのスポーツに特化した動きや筋力強化を指導し、競技特性を考えたりリハビリプログラムを作成し復帰をサポートします。

選手の立場を考える ～ Player's first ～

スポーツ選手にとって、できるだけ早くケガの治療が終了し、スポーツへ復帰することはとても重要なことです。そのため我々は、治療開始から具体的な復帰時期をしっかりと伝え、治療期間を可能な限り短くして一日でも早く実践に復帰していただきたいと考えています。それぞれの疾患を抱えたスポーツ選手の希望や活動背景を考慮して、ドクター、スタッフと Player's first で話し合いながら治療の選択肢を広げていきます。

松本山雅 FC メディカルサプライヤー

当院では2012年よりJリーグ松本山雅FCのメディカルサプライヤーとして活動しており、国内トップレベルのサッカー選手に対して、メディカルチェックやケガの治療を行っています。これまで多くのトップアスリートの診療に携わり、その経験と知識をもとに、あらゆるスポーツ選手のニーズに応えられるよう日々努力しています。



©2011 YAMAGA

専門家チームが
全力でサポート!

スポーツリハビリ

早くスポーツに復帰したい、痛みがあって十分にスポーツが出来ない、良い結果が思うようにでない、ケガをくり返しているなどスポーツのケガに関するお悩みを医師、理学療法士、健康運動指導士によるスポーツリハビリテーションの専門家チームが全力でサポートします。

最新の医学的な知見をもとに、ひとりひとりに応じた最適なリハビリテーションメニューを検討し、最適なケガの治療はもちろんのこと、今後のスポーツ活動までをトータルにサポートできるようにします。

- 1 医師による診察・診断
- 2 それぞれの患者さまにおけるリハビリテーションメニューの検討
- 3 理学療法士・健康運動指導士によるリハビリテーショントレーニング、コンディショニング、セルフトレーニング指導の実施



ケガの治療、早期競技復帰、ケガの予防までのスポーツ活動をサポート!!

Q どんな人が対象になるの?

A 部活動に参加される学生、社会人スポーツ選手、スポーツ愛好家からプロスポーツ選手まで、競技レベルや年齢を問いません。**スポーツ活動に参加される全ての方々が対象です。**

Q いつやっているの?どのくらいの時間やっているの?

A 部活終わりや仕事終わりに通院しやすいように、**毎週火曜日 16:30 ~ 20:00 までやっています。**部活を休まずに続けながらスポーツリハビリテーションを受けることができる体制をとっています。

Q どうしたらスポーツリハビリテーションを受けられるの?

A まずは医師による診察が必要となります。診察の結果、必要と判断されればスポーツリハビリテーションを受けることができます。
気になる症状がある場合は、まずご相談ください。

TEL : 0263-28-3020 (丸の内病院外来予約センター)
紹介状をお持ちの方 0263-28-3010 (地域医療連携室)



寝たきりにならないための ロコモとフレイル対策



ロコモとは

運動器が衰え、立つ、歩くといった移動動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、または、その危険が高い状態を「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」と呼んでいます。

ロコモの成因は大きく分けると「筋肉や神経活動の低下」「関節や脊椎の変性」「骨強度の低下」の3つです。それらのリスクが高まる疾患や機能低下は、下記の5つとなります。

- 変形性膝関節症
- 骨粗鬆症
- 生活習慣病
- バランス機能低下
- 腰部脊柱管狭窄症

1つでも当てはまる項目がある方は「ロコモ」の可能性あり！
ロコモチェック！

<input type="checkbox"/> 家中でつまずいたり滑ったりする	<input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/> 2kg程度買い物をして持ち帰るのが困難である
<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない
<input type="checkbox"/> 片脚で靴下が履けない		

ロコレ ロコモを防ぐ運動

●バランス能力をつける 片脚立ち

- 1 姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- 2 床につかない程度に片脚を上げます。
- 3 転倒しないよう、必ず掴まるものがある場所で行いましょう。



●下肢筋力をつける 椅子を使ったスクワット

- 1 椅子に浅く腰掛け、お辞儀をするようにゆっくり立ち上がります。
- 2 太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識します。
- 3 立ち上がる際、膝がつま先より前に出ないようにします。
- 4 動作中は息を止めないようにします。猫背や体重が前に行き過ぎないように気を付けましょう。



フレイルとは

加齢に伴い様々な機能低下、健康障害（例えば日常生活機能障害、転倒、独居困難、入院、死など）に陥りやすくなります。健常との間の状態、つまり身体障害に至る手前のこの状態を「フレイル」といいます。「フレイル」は適切な治療や支援が行われれば健常近くに戻れる可能性があります。

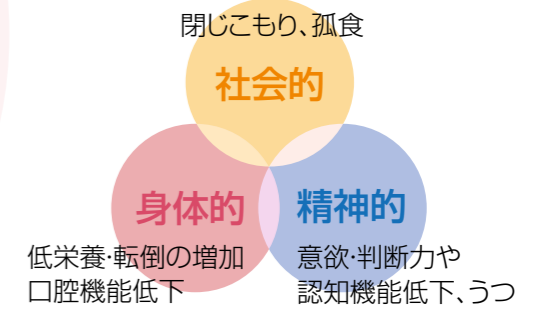
加齢に伴う変化

- 食欲の低下
- 活動量の低下(社会交流の減少)
- 筋力低下
- 認知機能低下
- 多くの病気をかかえている

危険な加齢の兆候 (老年症候群)

- 低栄養
- 転倒、サルコペニア*
- 尿失禁
- 軽度認知障害(MCI)

フレイルの多面性

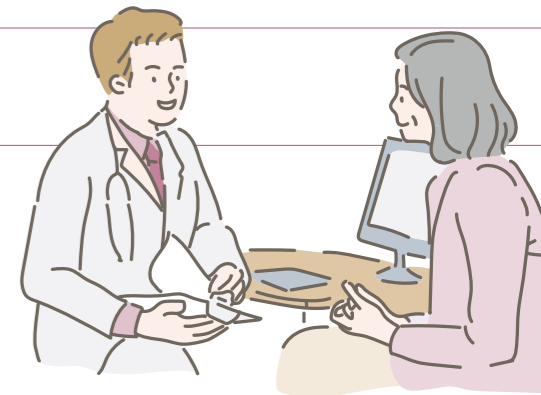


フレイルの概念

*「サルコペニア」
筋量と筋肉の進行性から全身性の減少に特徴づけられる症候群

ロコモ・フレイル外来のご案内

「ロコモ・フレイル外来」は、高齢者のお体の虚弱状態について、多方面の専門家が協力・連携して行う総合診療システムです。いつまでも健やかに活動できますように、医療面接、様々な検査・測定を多職種で行い、改善に向けお一人お一人に合った治療を支援させていただきます。



▶ 運動処方の効果

ロコモ・フレイル外来で3ヶ月間の運動処方を実施し、実施前後の評価が可能であった12人のデータを解析しました。内訳は男性4人、女性8人で、平均年齢は男性82.8歳、女性74.6歳でした。評価は大腿四頭筋筋力（太もも前面にある筋肉）、筋肉量、片脚起立保持時間の3項目で行いました。その結果、大腿四頭筋の筋力は男女とも増加し、特に男性で増加が顕著でした。筋肉量には変化はありませんでしたが、片脚立位時間では時間の延長がみられ、バランス機能の改善がみられました。まだ症例数が少なく結論を導くことはできませんが、運動の効果裏付ける傾向がみられました。受診を希望される方は整形外科までお知らせください。

診察日 毎週金曜日 14:00～ ※完全予約制

担当医 中土・百瀬(敏)

診察場所 整形外科

お問い合わせ先

丸の内病院整形外科 TEL 0263-28-3003(代表)

対象

- ロコモ(骨、関節、筋肉など運動器の障害が起こり、立つ・歩くといった機能が低下している状態)の方
- フレイル(健常と要介護レベルの間で、要介護に移行するリスクが高く、一方、適切なケアによって健常レベルへの回復が可能とされる状態)の方

「傷」 どう治していますか？

一昔前は「傷は消毒して乾燥させて治す」が一般的な考え方でしたが、近年では擦り傷などの浅い傷は「水道水でよく洗い乾燥させないで治す」と治療方法も変わってきています。

Q なぜ消毒をしない方がいいの？

A 消毒は、菌の蛋白質を破壊して殺菌します。細菌と人体の蛋白質とを区別できないため、消毒すると良い細胞も死んでしまいます。まずは、水道水で傷の汚れをきれいに洗い流すことが大切です。



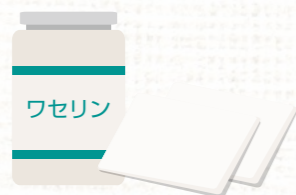
Q 乾燥させない方がいい理由は？

A 「かさぶた」は傷口からでる液が乾燥して固まったものです。かさぶたができると良い細胞が増えにくく治りが遅くなります。かさぶたが剥がれるとまた出血してしまいます。



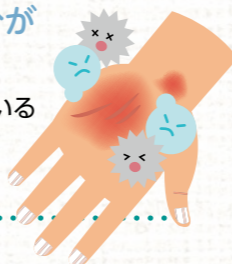
Q 子どもが擦り傷をつくった時にはどうしたらいいの？

A 浅い傷の場合は、水道水で汚れをよく洗い、タオルで水分を拭き取ります。出血しているようであれば圧迫して止血します。ワセリンを多めに塗ってガーゼを当てます。ガーゼがくっつかないようにワセリンを多めに塗ることがポイントです。これを毎日繰り返します。(入浴時にはがして入り、洗い流せば手間になりません)



Q でも傷口のジュクジュクが気になる！

A 傷口からでるジュクジュクした液には傷を治す為に必要な成分が沢山含まれています。乾燥させず液で傷口が覆われている状態の方が比較的早く治ります。



Q 火傷したときはどうしたらいいの？

A 初期対応がとても重要です。
① すぐに水道水で冷やしましょう！冷やす時間は最低でも10分。衣服の下を火傷した場合は衣服を脱がさず衣服の上から水で冷やします。服を脱がすと皮膚も一緒にめくれる危険がありますので注意してください。
② 水疱はつぶさないこと。水疱の中はやけどを治すための体液です。水疱をつぶしてしまうと細菌が入りやすく感染の恐れがあります。水疱ができた場合には受診をおすすめします。



! 深い傷や膿の出ている傷、咬まれた傷や自分で判断できない場合は医療機関を受診しましょう！

季節のレシピ

甘さ控えめ黒豆マフィン



《材料》マフィン型 6個分
無塩バター …………… 60g
砂糖 …………… 50g
卵 …………… 1個
薄力粉 …………… 120g
ベーキングパウダー …… 小さじ1杯
牛乳 …………… 30cc
黒豆(甘く煮たもの) …………… 70g

【作り方】
① バターは室温に戻す。オーブンを180℃に予熱しておく。
② ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまで泡だて器でよく混ぜる。砂糖を少しずつ加えて混ぜる。
③ 割りほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。
④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、混ぜる。
⑤ 牛乳を加え混ぜる。
⑥ 黒豆を混ぜる。
⑦ 型に流し入れ、トッピング用の黒豆(分量外)を乗せる。180℃のオーブンで20分焼く。

栄養成分 1個分
エネルギー：225kcal
脂質：10.3g
食物繊維：1.1g

りんごと金時豆のバター煮

《材料》6人分
りんご …………… 2個
金時豆(甘く煮たもの) …………… 100g
バター …………… 10g

【作り方】
① リンゴは皮を剥き、一口大に切る。
② 鍋に材料を全て入れ、弱火で煮込む。(焦げ付きそうなときは少量の水を足す)

栄養成分 1人分
エネルギー：85kcal
脂質：1.6g
食物繊維：2.7g



今回のレシピの栄養

金時豆は豆類の中で「食物繊維の宝庫」と言われ、大豆の1.7倍程の食物繊維が含まれています。黒豆はたんぱく質や脂質を多く含み、「畑の肉」とも呼ばれます。豆類はビタミンB群を豊富に含み、エネルギーや栄養素の代謝に関わっています。カルシウム、リン、カリウム、鉄などのミネラル類もバランスよく含んでいます。

また、金時豆の赤紫色・黒豆の黒色はポリフェノールによるもの。老化防止、血流の改善、血圧の抑制などに効果があるとされています。

今回のレシピでは市販の煮豆を使用しました。ご自宅で豆を煮る場合は砂糖の量を減らすことでエネルギー量を減らすことができます。さらに、茹でた豆や市販されている水煮を利用し、サラダのトッピングやスープに入れれば、手軽に豆類の栄養を摂ることができます。



食べて
学ぼう!

糖尿病教室

バイキングを通じて食事療法・薬物療法・運動療法等、楽しく一緒に学びましょう



開催日：平成30年3月11日(日) 受付8:30～(9:10～13:20)

場所：丸の内病院 リハビリルーム・会議室1

定員：20名(要予約)

参加費：1名様につき1,000円 ※申込期限：3月5日(月)17:00まで

申込先：丸の内病院 栄養課 **0263-28-3003** (代表)

利用者ごとに合わせた 健診オプション検査紹介ロボット

メディロボ テスト導入

メディロボとは?

性別や年齢、過去の健康診断結果などから、Pepper(=メディロボ)が判断して、丸の内病院健診センターの利用者一人ひとりに合わせた健康診断オプション検査をお薦めするロボットです。

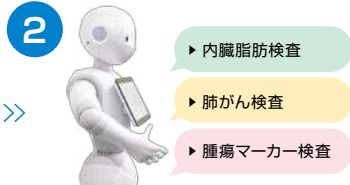
よろしく
お願いします!



操作は簡単!



1 胸のタブレットに
生年月日と性別を入力



2 利用者さんに合わせた
健康診断オプション検査メニューを
3つ紹介



3 メニューから気になったボタンを押すと、
疾患についての説明や検査方法の説明を
Pepper(=メディロボ)が行います。
(検査の申し込みも可能です)

ご説明
します!

株式会社アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン(AID)と協力開発

丸の内病院では、松本市梓川にある株式会社アドヴァンスト・インフォメーション・デザイン(AID)と共に、メディロボの開発に協力しています。そのため、2018年1月16日～31日の日程で、メディロボを丸の内病院健診センターにテスト導入いたしました。しかしながら、まだ課題はあり、本格導入に向けてはブラッシュアップされたメディロボをお見せいたしますので、どうぞご期待ください。