

# 巣ごもり体操のすすめ

コロナ禍でおうち時間が増えている方が多いと思います。  
そこで、おうちでできる体操を紹介したいと思います。

今回は下肢の筋力強化運動を紹介します。

## ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



## スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

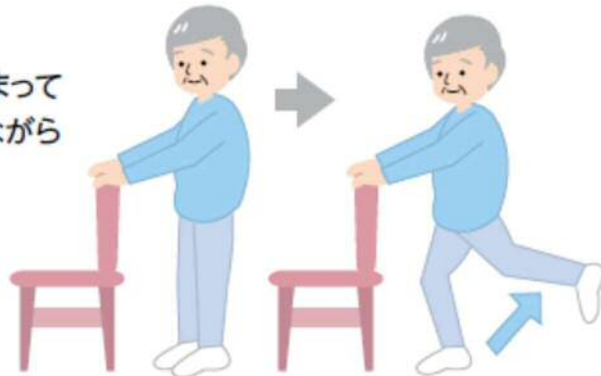
- ・椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ・そのまま5秒止め、ゆっくりのびします。



## 足のうしろあげ

正しい姿勢やバランスの保持に必要な背中からふともも後側の筋肉を強くします。

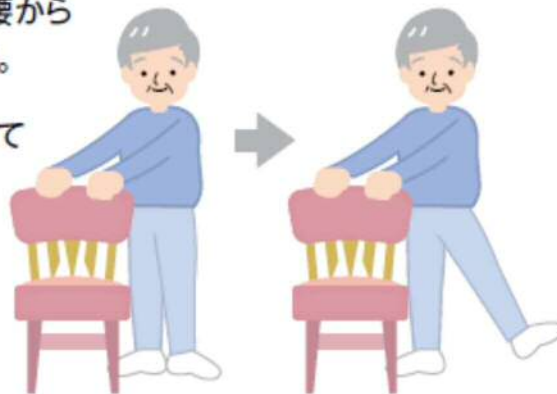
- ・ 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を1・2・3・4と数えながらうしろにゆっくりあげる。
- ・ ひざ直角まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



## 足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰からふともも外側の筋肉を強くします。

- ・ 椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・ 約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



日本理学療法士協会ハンドブックより引用

- 痛みのない範囲で行います。
- 無理にのばしたり、反動をつけないで行います。
- 息を止めないで行います。
- 持病のある方は主治医にご相談ください。

# 下肢静脈瘤の治療

## 新たな下肢静脈瘤血管内治療 を導入しました

2020年8月から当院血管外科では、下肢静脈瘤血管内塞栓術（2019年12月に保険適応）を導入しています。道内での導入は市立函館病院に次いで2例目となり、同年10月には北海道新聞空知版でも紹介されました。



## 下肢静脈瘤血管内塞栓術とは？

下肢静脈瘤血管内塞栓術は、静脈瘤の原因となっている血管内にカテーテルを挿入して医療用瞬間接着剤（シアノアクリレート）を注入し、血管を塞ぐ新しい治療方法です。この手術では、内出血が起きにくい、神経損傷に伴う痛みやしびれが少ない、手術後の圧迫療法が必要ない、などのメリットがあります。ただし、アレルギーのある方は治療を受けられない場合もあります。

## 患者さんに最適な治療方法を選びます

当院ではこれまでは下肢静脈瘤の手術は血管内焼灼術（高周波アブレーション）を積極的に行っていて、2015年6月から現在まで450例の実績があります。どちらの血管内治療（焼灼or塞栓）を選択するかは、患者さん一人一人の病状を問診やエコー、CT検査などで診察した後に慎重に判断します。いずれの治療でも日帰りも可能ですが、ご高齢の方・持病のある方・遠方からの方は入院治療もできます。

北海道中央労災病院 外科外来  
0126-22-1300（内線：432）

外来診療医師一覧（北海道中央労災病院） 連携機関用

2021年8月1日現在

		月	火	水	木	金		
内科	一般内科 <>は専門外来 以下は完全予約制 ・緩和ケア外来 ・禁煙外来	午前	1診	猪又 崇志	加地 浩 <甲状腺>	一宮 (出張医師) <消化器>	猪又 崇志	菊地 (出張医師)
			2診	岡本 佳裕	大塚 義紀	大塚 義紀		岡本 佳裕
			3診	木村 清延	木村 清延	葛巻 哲	三田 (出張医師)	
			4診	五十嵐 毅 <糖尿病>	朝比奈 (出張医師)	五十嵐 毅	宮本 顕二	宮本 顕二
		午後		大塚 義紀 <緩和ケア> 第1、3、5週			宮本 顕二 <禁煙>	宮本 顕二 <禁煙>
じん肺内科	午後	予約制です						
循環器科	<>は専門外来 以下は完全予約制 ・心臓リハビリ外来	午前	高野 英行	小原 雅彦	松本 純一	松本 純一	小原 雅彦	
			高橋・齊院 (出張医師) 隔週交互	酒井 寛人	酒井 寛人	酒井 寛人	高橋・齊院 (出張医師) 隔週交互	
		午後			松本 純一 <心臓リハビリ>			
外科	<>は専門外来 以下は完全予約制 ・乳腺外来 ・ストーマ外来 ・緩和ケア外来	午前	和田 雅孝	伊藤 清高	飯塚 幹也	鈴木 雅行	伊藤 清高	
			石橋 (出張医師) <血管・振動>	江屋 一洋 <血管・振動>	朝田 政克 <血管・振動>	菊地 健	飯塚 幹也 <呼吸器>	
		午後	鈴木 雅行 <乳腺>	<ストーマ> 第4週	菊地 健	加賀 (出張医師) <呼吸器> 第4週	伊藤 清高 飯塚 幹也 <緩和ケア> 第2、4週	和田 雅孝
整形外科		午前	萩原 宏樹	萩原 宏樹	萩原 宏樹	萩原 宏樹	武田 宏史	
			武田 宏史	遠藤 康治	武田 宏史	小林 (出張医師)	遠藤 康治	
		午後	救急患者・紹介患者に対応しますので、ご連絡ください。					
泌尿器科		午前	大下倉 藤生	大下倉 藤生	大下倉 藤生	大下倉 藤生	大下倉 藤生	
		午後			大下倉 藤生			
耳鼻咽喉科		午前	藤原 美秋	藤原 美秋	藤原 美秋	藤原 美秋	藤原 美秋	
		午後	藤原 美秋	出張医師	藤原 美秋	藤原 美秋	藤原 美秋	
眼科		午前	出張医師	出張医師	出張医師	出張医師		
歯科口腔外科	完全予約制	午前	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	
			笠原 和恵	笠原 和恵	笠原 和恵	笠原 和恵	笠原 和恵	
			関口 珠希	関口 珠希	関口 珠希	関口 珠希	関口 珠希	
			柏原 みゆき	柏原 みゆき	柏原 みゆき	柏原 みゆき	柏原 みゆき	
		午後	堀川 雅昭	★	★	堀川 雅昭	★	
笠原 和恵	★	★	笠原 和恵	★				
関口 珠希	★	★	関口 珠希	★				
柏原 みゆき	★	★	柏原 みゆき	★				
(★火・水・金の午後の診察につきましては、手術により医師が変更になりますので、歯科口腔外科へお問い合わせ下さい。)								

中村医師の診察は、じん肺内科で行います。

受付時間 午前8:00~11:00 午後1:00~3:00 ☎ 0126-22-1300

※ 耳鼻咽喉科は午後4:30までの受付です（火曜日は午後3:30までの受付）。

※ 呼吸器外科外来の診察は、第4週の木曜日です。診察は、じん肺内科外来で行います。

病院ウェブサイト  
QRコードはこちら

