



京都九条病院 医師 稲田 聡



今年の夏は特に暑い日が続き、そのあと9月は京都でも雨が続き、日本全国で大雨の被害があり大変でした。皆さまの体調はいかがでしょう。

さて先日の9月のきゃべつの会では「貯筋体操」をしていただきました。年齢を重ねていくうえで体を動かし、筋力を衰えないようにしていただくのは大事なことです。がん罹患後であればなおさらですが、貯筋とまではいかなくても現状は維持できるように頑張ってください。

私自身も健康のためにランニングをしております。体を動かすことは精神的にもリフレッシュできますので、できる範囲で動かしてください。これからは気温も徐々に下がっていきますが、体調に気を付けて頑張ってください。

災害時こそ、からだを動かしましょう

「動かないこと」が、からだの負担になることがあります

災害が起こると、避難所などで長時間座ったまま過ごしたり、十分に歩くことができなくなったりすることがあります

特に注意したいのが、『エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）』です

長時間同じ姿勢でいると、脚の血流が悪くなり、血液のかたまり（血栓）ができることがあります。血栓が肺に詰まると、命に関わることもあります

また、からだを動かさない状態が続くと、筋力や体力が低下し、**立ち上がる・歩く**といった日常の動作にも影響します
だからこそ、災害時には「**少しでもからだを動かす**」ことが大切です

その場でできる、簡単な動き

- 足首をゆっくり動かす
- ふくらはぎに力を入れる
- 膝を伸ばす
- 肩をゆっくり回す
- 可能であれば、立ち上がって少し歩く

特別な道具が無くても、その場で簡単におこなえます

無理をして頑張る必要はありません

災害時は、心身ともに大きな負担がかかっています
体調に合わせて、座ったままでも大丈夫です

「**できることを、できる範囲で、こまめに**」からだを動かしましょう

理学療法士として、災害時の簡単な体操を、**からだを守り、自分らしく動き続けるための大切な備え**としておすすめします

京都九条病院 理学療法士 鈴木 耕太

【予防のための代表的な運動】

①足の指でグーパー ②踵の上げ下げ ③つま先の上げ下げ



④足首を回す



⑤ふくらはぎのマッサージ



⑥ふくらはぎのストレッチ



お願いします

今回の会報誌の担当は
京都九条病院です

【友だち登録にはLINE アプリが必要です】

- ① スマートフォン等でQRコードを読取とってください。
- ② ID検索LINE アプリで「友だち追加」「ID検索」で「@370dlpok」を入力してください



ID : @370dlpok

発行：一般社団法人下京西部医師会

〒601-8452 京都市南区唐橋
堂ノ前町15-9 エステート南ビル301
☎075-693-3900 📠075-693-3911

京都九条病院 管理栄養士 片山影美子