



# じょいんと通信



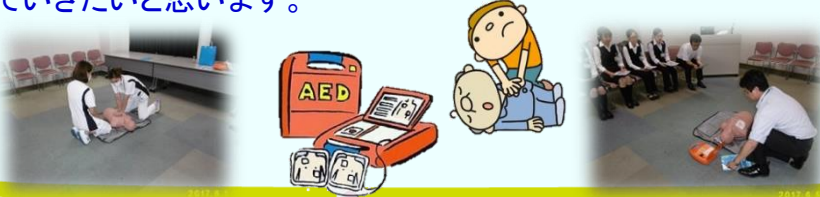
第136号・湘南鎌倉人工関節センター・2017年7月

## AED講習会

今年も6月に職員向けの「AED講習会」が行われました。傷病者を発見してからAEDが必要か否かの判断、そして実際に練習用AEDを用いて、電気ショックを与えるところまで救命の手順を学びました。

救急車が到着するまでの間、できる限り多くの方の力が必要となる処置の為、駅や空港、その他街中で見かけた際は積極的にお手伝いしていただくと助かります。

私たち職員もいざという時のためにこれからも日々訓練を重ねていきたいと思ひます。



▼発行元:  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話:0467-47-2377  
FAX:0467-47-2370

▼2017年6月手術件数  
(単位:件)  
人工股関節置換術 : 58  
人工膝関節置換術 : 1  
人工股関節再置換術 : 1

▼7月外来休診日  
なし

歩いても筋力がつかないワケ

リハビリ室より

テニスの4大大会・ウィンブルドンの季節がやってきました！！錦織圭選手の活躍が期待されます。

ところで、テニスプレーヤーは男性スポーツ選手としては華奢(きゃしゃ)なイメージですが、お尻の筋肉は発達していて厚みがありますね。

ダッシュやターンの下半身への強い負荷、激しい動きで鍛えられるのでしょ。

さて、股関節を守るにはお尻の筋肉が重要なのですが、股関節を悪くされている方はそのお尻が痩せて筋力が弱くなってしまいます。みなさん筋力トレーニングはどうされていますか？

「歩くことがリハビリ！！」とウォーキングに励んでいる方もおりますが、残念ながら歩くだけでは筋力強化ににくいのです。

なぜなら、歩くことは筋活動の少ない効率的な動作だからです。加えて、股関節を悪くされている方は姿勢バランスが不良でお尻まわりの筋肉が日常生活でも働く機会が少なく、歩く時には無意識にかばってしまいがちなのです。

筋力トレーニングは地味で継続が難しいのですが、股関節を守るための“美尻”をめざしましょう！テニス選手のお尻にも注目してみてくださいね。

わからないことは気軽にリハビリまでご相談ください。



理学療法士 鈴木浩次

## 公開医学講座

日時:平成29年7月6日(木)14:30~  
場所:当院3F ラーニングセンター  
講師:整形外科医長 辻 耕二  
※要申込:0467-47-2377



日時:平成29年7月21日(金)15:00~  
場所:静岡駅前会議室LINK A館403  
講師:整形外科 玉木 康信  
※要申込:0467-47-2377