



体幹を鍛えよう♪

今回は体幹のトレーニングをご紹介します。体幹が強化されると体が安定し、転倒予防、動作の安定などの効果があります。また、体幹強化により、正しい姿勢が取れることで、腰痛、肩こりの予防・改善などにも繋がります。お家での体操の1つに加えたり、ウォーキングにプラスしてケガや故障の予防に繋げていくのも良いですね。

START

【体幹】

【腰背部】



GOAL

【体幹】

- ① 四つ足の姿勢を作る。(手は肩幅で肩の真下に手首。足の幅は腰幅に開き、股関節の真下に膝をつく)
※腰が反らないようにお腹を引き込んで胴部は真っ直ぐに保つ。
- ② 片方の足を後ろに真っ直ぐ伸ばす。
- ③ 足を伸ばしたまま、腰の高さに上げる。
※お腹が落ちて、腰が反らないようにする。
- ④ ③の姿勢で安定したら、足と反対側の腕をまっすぐ前に伸ばす。
※不安定な場合は、③のまま、または③から両膝をついて片手を伸ばす姿勢でも良いです。

【体幹腰背部】

- ① 手は肩の横に置き、脇を閉めて肘を曲げてうつ伏せになる。
- ② 足の甲は床に付けたまま、息を吐きながら、両手で床を軽く押しながら上体を起こす。
※無理に反らしたり、顎が上がらないようにする。



動画で健康体操をご覧くださいませ→



病院コラム 医療の現場から

「新たな地域医療構想」について

諏訪中央病院 院長 佐藤泰吾



諏訪地域6市町村の人口は現在約18万5千人。2040年には16万人になる見込みです。急激に人口減少と少子高齢化が進みます。社会が続いていくために私達は変わらなければなりません。

教育と医療は社会を維持するための基盤です。この基盤において、私達は同じ構造の問題に直面しています。教育の世界では小学校の在り方、中学校部活動の地域展開、公立高校の統廃合など、様々な課題が体感できる時代となってきました。課題を解決するために連携・再編・集約化などが検討されています。医療においても日本全国で医療機関機能に注目しながら病院の連携・再編・集約化などが検討されています。

これが2040年へ向けた「新たな地域医療構想」です。各医療機関は大きく3つの機能に分化しながら変化していきます。①急性期拠点機能、②高齢者救急・地域急性期機能、③在宅医療等連携機能の3つです。

①急性期拠点機能…高度な救急疾患や、高度な手術を必要とする患者さんを積極的に受け入れる機能です。

②高齢者救急・地域急性期機能…高齢者救急や地域の一般的な病気に対応する機能を備えた機能です。

③在宅医療等連携機能とは…在宅で生活する患者さんを訪問診療や入院が必要な状況で早く引き受け、自宅での療養生活を積極的にサポートする機能です。

諏訪地域でもそれぞれの病院が、どのような役割を担うべきかを明確にしていくことを求められています。連携・再編・集約化が問題になると必ず交通の問題に直面します。若者も高齢者も交通弱者です。つまり教育や医療問題の解決を考えていくとまちの在り方そのものに向き合うことになります。

諏訪中央病院では「八ヶ岳西南麓地域医療構想」(QRコード参照)を地域の皆さんとともに未来へむけて対話を積み重ねるために提示させていただきました。ご一読いただければ幸いです。

八ヶ岳西南麓地域医療構想



2025



2026