

まだまだ終わらない「コロナとの闘い」

使っていない筋肉を動かそう

確実に第九波は始まっています。

七月第一週の湘南内科医院でのコロナ陽性者の人数は、なんと、新型コロナ

陽性者が流行りだしてから今までで、最も多い十人を記録しました。

五類になってからのコロナ陽性者の扱いは医療機関や薬局によって

様々で、中にはいまだに発熱患者は一切診ないクリニックや、コロナ陽

性の方は入れませんという薬局もあります。当院では発熱外来時間帯を

廃止しましたが、通常の外来時間帯に、待合スペースや診察室を分けて

対応しています。

自分でできる抗原検査キットはかなり普及していますが、残念ながら

偽陰性も多いので、不安な方は遠慮なく当院にまずお電話でご相談くだ

さい。幸い、コロナ用のお薬も開発されていますし、重症化する方は減

多にいませんので、さほど恐れる必要はありません！

湘南内科医院院長 野尻陽子

皆さん、人間の全身の筋力の

中で、一番衰えるのが遅い筋力

をご存じですか？

それは・・・握力なんです。筋

肉量の減少は一般的に二十五歳

～三十歳を過ぎた頃から始まる

と言われていますが、握力は五

十歳以降から、徐々に減少する

と言われていきます。

では、なぜ握力は衰えるのが

遅いのでしょうか？それは日常生活

活でとても使っている筋肉だからです。例えば、ペットボトルを開ける時、包丁を握るとき、ドア

ノブをひねる時、このように様々な場面で私達は握力を使っています。逆に普段使っていない筋肉はどんどん衰えていってしまいます。

紹介します。

筋力を減らさないためにも、意識的にトレーニングを行い、筋肉

を動かしましょう！

皆さん是非やってみて下さい。

～上腕三頭筋トレーニングのやり方～

椅子に手をかけます。

脇を締めて、肘を曲げます。

肘の位置を固定して曲げた肘

を伸ばします。

十回～十五回程度やってみて下さい。



中高老年期運動指導士

服部 修平

健康講座を再開しました！

六月三十日（金）に健康講座を開

催しました。テーマは「腰の筋肉が張っていませんか？」です。腰周り

の筋肉についてや、張ってしまった筋肉のほぐし方、姿勢についてお話

する約一時間の講座でした。

コロナウイルスが流行する前は、月に一度身体に関する様々な内容で

講座を開いてきましたが、コロナウ

イルスが蔓延し、三密を避ける世の中になってからは、中々再開するタ

イミングが難しく、開催できずにいました。今年コロナウイルスが第五

類感染症に位置づけられるようになり、制限が緩和された事で無事に開

催できるようになりました。まだまだ

だ油断はできませんが、当ジムからタイムリーな健康情報や、季節毎に

再確認したいことなど、さまざまな情報を発信できればと思います。

七月の健康講座は「一日に必要な水分摂取量摂れていますか？」です。

八月も開催予定ですので、ご興味のある方は当ジムまでお問い合わせください。

健康運動実践指導者

村田 美怜