



手軽な運動やってみませんか

平成30年10月1日発行
馬 詰 眼 科

スポーツの秋、大げさなことをしなくても
日常生活の中でできる手軽な体操はいかがでしょう。

ひざの曲げ伸ばし

イスに楽な姿勢で座って
ゆっくりと片足のひざを伸ばします。
ゆっくりと足を降ろします。
太ももがイスから
離れないようにしましょう。



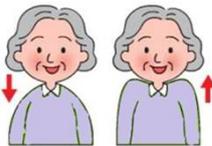
スクワット

足の裏がしっかり床に着くように
イスに座ります。
両足を肩幅程度に開いて
少し後ろに引きます。
ゆっくりとイスから
立ったり座ったりを
繰り返します。



肩の上げ下げ

肩の力を抜いて
両足を肩幅程度に開きます。
ゆっくりと両肩を上を持ち上げて
5秒間止めます。
力を抜いてストンと肩を落とします。



肩回し

肩の力を抜いて
両足を肩幅程度に開きます。
ひじを曲げて肩に置きます。
ひじで大きく円を描くように
肩を回します。
前回しと後回しを交互に行います。



拮抗運動（きっこううんどう）

拮抗運動とは、左右同時に別々の動きをする運動で
脳トレにもおすすめです。

例えば 右手をグーの形に握って前方へ突き出し
同時に左手は自分の胸の前でパーの形に開く
次に左でグー・前方 右でパー・胸の前と
入れ替えて継続する運動などのことです。

慣れてきたらグーとパーを反対にしても良いでしょう。

拮抗運動は「ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していく」
ことがポイントです。それではレベルアップしてみましょ。



「右手でトントンと太ももを叩く」
「左手で太ももを前後にスリスリとさする」
8回数えたら左右を入れ替えて繰り返します
「右手でスリスリ」「左手でトントン」



慣れたら動きをアレンジ
「スリスリ」を太ももの内外に動かしてみましょ
「右手でトントンと太ももを叩く」
「左手で太ももを内外（うちそと）へスリスリとさする」



☆運動をするときの注意点☆

- *体の調子が悪いと感じる時はやめましょ。
- *呼吸を止めないようにしましょ。
- *痛みが出る手前でやめておきましょ。
- *運動の回数は5回から10回程度です。
- *反動をつけずゆっくり行いましょ。
- *こまめに水分を補給しましょ。
- *病気のある方はかかりつけ医に相談をしましょ。
- *心臓病や骨折などで運動制限がある場合は控えましょ。





看護より

ご存知ですか？ 「目薬の正しいつけ方」

- ①石鹸でよく手を洗ってからつけましょう。
- ②下まぶたを軽く引き
容器の先端が眼やまつ毛に触れないように注意して、1滴つけます。
- ③あふれた点眼液は、清潔なティッシュで軽く拭き取って下さい。
- ④2種類以上の点眼液を使用する場合は
必ず点眼間隔を5分あけて下さい。
- ⑤使用後キャップをしっかりと閉めて
清潔な所で保管しましょう。



<保管について>

- ※目薬の使用期限は開封後1ヶ月です。
1ヶ月经過した物は絶対に使用しないで下さい。
開封月日を目薬に記入して期限を守って使用してください。
(容器に記載されている使用期限は開封前の期限です。)
- ※直射日光の当たる場所
暖房器具の前などには置かないで下さい。
※決められた回数・用法を守ってください。

検査より

【視野の異常について】

視野とは、一つの所を見ていて眼を動かさずに見える範囲を言います。
視力の低下と違い視野の変化は気づきにくいことがあります。
片眼に視野異常があっても
両眼で見ていると見えない部分をカバーしてしまうからです。
その為、症状が進んでから受診される方が多いです。
特に運転時には様々な影響が出やすく
✓歩行者や他の車に気付くのが遅れる。
✓標識や信号を見落としてしまう。
✓車庫入れが難しくなった…等
少しでも当てはまることがあれば
早めの受診をお勧めします。



事務より

休診のお知らせ

院内研修のため

11月22日(木)～11月25日(日)まで休診

年末年始

12月28日(金)午後～1月3日(木)まで休診

ご了承下さいますようお願い申し上げます。



【編集後記】

サツマイモの季節になりました。

我が家では蒸かして

バターを塗って食べるのが定番☆ 山田

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel : 042-553-9521

うまとび編集担当/岩浪・永井・桑原・齋藤・外川・山田

