

# 「妊婦さんとスポーツ」 ～ノルディックウォーキングのススメ～

(文責)産婦人科 医師  
荒尾 慎治

妊娠中は胎児の発育とともに大きなお腹になり、妊婦さんは体重増加がみられて運動不足気味になります。妊婦さんがスポーツを実施するにあたり、第一に考えるのは、母児に安全で心身によい効果があることです。妊婦さんに行うスポーツは有酸素運動・全身運動などで、安全で楽しい運動は限られます。お散歩以外ではスイミングやエアロビクスが挙げられますが、施設やインストラクター

が必要です。そこで、より気軽にでき、お散歩よりも膝や腰に負担が少なく、身体が安定して気楽に行えるノルディックウォーキングがあります。ノルディックウォーキングは母児にとって大変安全な運動です。

「阿蘇の大自然の風を肌で感じて、妊婦ライフをより楽しく」を目的に、当産婦人科では、広報(事務)や栄養スタッフと阿蘇ネイチャーランドの方と協同で、「妊婦さんとノルデ



ックウォーキングの会」を春と秋に行っています。今回は4回目です。ご夫婦やお子様連れ、3世代ご一

→緒、東京から里帰りの妊婦さんなど、これまで多勢の方々に笑顔でご参加いただきました。

実際の方法は、まず運動前に医療スタッフがメディカルチェック(問診や血圧測定等)を行います。必要時、医学的助言を行い、観察したり、赤ちゃんの心音を聴取しています(腹痛や出血時は自重します)。このスポーツは、スキーのスティックで

体を支えるので、転倒予防になり、膝関節や腰に負担が軽くなります。日頃鍛えにくい上腕三頭筋(上腕のたるみを減らす)や僧帽筋(背中の筋肉)が発達し、上体が散歩を推進させるので歩行速度が少し速く、消費するカロリーは通常のウォーキングの約1.5倍です。メタボなスタッフやご家族にも好評です。

今後は、高齢者、膝や腰が悪い方、

自宅療養が多くて外出の少ない方、がんの治療中や克服した方などを対象とした会も視野に入れています。多くの方々と談笑しながら健康になって、ノルディックウォーキング(健康ウォーキング)の普及に繋がっていきたいと思います。興味がある方は小生か企画広報課の上野・下田までお声をかけてください。



妊婦さんも練習中！  
みんな真剣！



講師の坂田さんより  
歩き方を教えていただき  
ありがとうございます

＜＜参加した方の声＞＞  
・難しくなく、楽にできた  
・ダイエットに最適！  
・翌日、心地よい筋肉痛があった  
・子どもでも楽しめるのが良い  
・楽しかった



慣れてくると  
歩く気持ちはよさ  
分かります



親子で楽しく  
会話を増やして  
笑顔も増えます



体操もすっかりと  
大人も子どもも  
みんなで行います



阿蘇温泉病院  
桃花水  
愛・ライフ内牧  
春草苑  
茶寿苑

0967-3210881  
0967-3215250  
0967-3215511  
0967-3214021  
0967-3213955

坂梨会 基本理念  
よりよき人間性を  
よりよき環境を  
よりよき医療を

## 高校生が先生に！

八代農業高校 泉分校行きました

森林を100ヘクタールほど持っている坂梨会では、泉分校の研究している「巻枯らし間伐」を学びたいということで、

10月7日に8名の職員が泉分校を訪れました。学生との交流もでき有意義な時間となりました。また、この様子が泉分校ホームページにて紹介されました。



## ＜地下道 展示のご案内＞

### 吉村 靖子 絵画展

フランスにて絵を学ばれた大阪在住の吉村靖子さんの作品を6点展示しております。ぜひ足をお運びください。

期間は11月下旬まで



## お知らせ

消化器科  
小田秀也先生

10月から毎週木曜日に内視鏡を中心とした消化器内科を担当しております。微力ながら頑張りますので、よろしくお願い致します。



からころと どこからともなく 舞う落葉

整形	13日(土)休診
歯科	19日(金)休診 27日(土)休診
耳鼻科	19日(金)休診 20日(土)休診
小児科	21日(日)診療

### 11月の診療予定

11月21日(日)は当院が当番病院です。小児科も診療します！

内科・神経内科

＜中川先生＞  
11日(木)・12日(金)休診  
15日(月)・16日(火)休診

＜松本先生＞  
15日(月)・16日(火)休診

### 知識あれこれ

#### 「インフルエンザ予防接種」

◎今年のインフルエンザワクチンは…

通常、インフルエンザワクチンは3種類のインフルエンザウイルスから作られています。今年は様々なデータを分析し、昨年世界的に流行して国内では新型と呼ばれていたA/H1N1型と、季節性のA香港型・B型の3種類のウイルスの対するワクチンをまとめ「混合ワクチン」が用いられるになりました。今年は、特に優先接種順位が決められておりませんので、希望すれば誰でも受けられます。

◎予防効果の持続期間は？

およそ5ヶ月間です。そのことを頭に入れたうえで、子どもや高齢者は早めに接種しましょう。

◎その他に重要なことと言えば…

やはり「手洗い・うがい」と「人混みを避けること」です。日ごろからこまめに行い、感染機会を減らすことがとても大切です。

(日医ニュースより抜粋)

**阿蘇温泉病院 大運動会**

11月18日(木)14時～  
リハビリ室にて

ぜひ応援に来てください♪

---

**愛・ライフ内牧文化祭**

11月19日(金)～  
21日(日)

ぜひ遊びに来てください♪

## インフルエンザ予防接種の予約を受け付けます

◎料金について

	阿蘇市内	阿蘇市外
1歳以上	1,000円	3,600円

◎接種回数について

- ・1～13歳未満は希望に応じて1～2回接種
- ・13歳以上は1回接種

(医師の判断で2回接種が必要な場合には2回助成が受けられる)

◎接種時にお持ちいただくもの  
保険証 母子健康手帳(子どもさんの場合)

◎予約について  
外来受付にて予約を受付けております。電話での予約はできません。

◎接種について  
平成23年3月末まで

◎接種時にお持ちいただくもの  
保険証 母子健康手帳(子どもさんの場合)

お問合せは…阿蘇温泉病院  
電話:0967-32-0881(代)

**編集後記** (広報課)

立冬を過ぎ、風が冷たくなりました。寒いとついでに体を縮めてしまいがちです。そこで1時間1回は軽いストレッチをして、筋肉をほぐしてあげると良いそうです。手洗い・うがいにストレッチもぜひ加えてみてくださいね。

### この部署 この人

阿蘇温泉病院 検査室

片山 義勝・河津 和憲・犬塚 恭治  
村上 久美子・辻 敏章

今回は検査室の皆さんです。

検査室とは、体のどの部分に異常が起きているのか、どんなバイ菌が病気を起しているのかなどを調べているところです。そして、ここで分かったデータを基に医師が的確な判断を下しています。検査室のスタッフは、医療系の国家資格で「臨床検査技師」という資格を持っています。また、室長である片山さんは「超音波検査士」という資格も持っています。

いつも笑顔がすてきな皆さんに、業務を行う上で大変な点を聞いたところ「お正月やお盆、夜中でも検査の依頼があれば呼び出されることがあります」ということでした。

今後の抱負は、「検査室のスキルアップは正確な診断を生み、適正な治療へつながり、患者様の利益に結びつくことと考えています。ですので、これからも切磋琢磨し頑張っていきたいと思います」と話していました。