

えんがわ

第89号

2014年8月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

「ながらストレッチにハマって」

皆さんは、生活の中に運動を取り入れていきますか？私は、もっぱら運動に興味がありません。しかし健康診断の体力測定で自分の年齢より遥かに高い年齢が出てショック。何かしなくては…でも続かない。そんな時テレビで行っていたのが「しながらストレッチ」。テレビを見ながら、家事をしながら、横になりながら行えるのです。これなら出来る！と思い始めたのがきっかけ。今では、日々の生活にうまく取り入れながら無理せずストレッチを行う事が出来ています。普段何気なくとっている姿勢を思い出してみてください。



例えば、片足に重心をかけて立っていたり、だらだら歩いたり、背もたれによりかかって座っていたりしていませんか。姿勢を意識することはとても大切だそうです。「背筋を伸ばす」椅子に座る時は、「背もたれに寄りかからない」などするだけでも良いのです。姿勢を直すだけでもエクササイズになるそうですヨ。皆さんも始めてみませんか？

衣笠病院東館五階病棟
師長 小菅 理恵

えんがわ在宅 ひとくちメモ

人間ドックって

「ご存じですか？」

人間ドックってご存じですか？。今でこそよく知られている人間ドック。言葉の意味は船の修理や建造用の施設「dock(ドック)」のことで、次の航海で事故が起これないように、船の点検や修理をするために入る場所であることから、それを人間の身体にたとえて人間ドックと言われている。日本では、一九五四年、国立東京第一病院（現・国立国際医療センター）で行われたと聞いています。その時は人間ドックという言葉ではなく、「短期間入院特別健康精査」とか「短期入院精密身体検査」と言われていた

ようです。その後、間もなく聖路加国際病院や昭和医科大学、東京女子医科大学が始めたとされています。一九五四年（昭和二九年）九月二十九日の読売新聞で、この健康診断の取組みを「人間ドック」という言葉で大きく取り上げられたのが「人間ドック」の始まりです。当時は一週間ほど入院して検査をしていましたが、今では半日で済みます。この機会に一度、人間ドックを受けてみては如何でしょうか。

健康管理センター

事務長 志水 勝

職場でひまわりを育てています。どんな素敵な笑顔をみせてくれるのか、楽しみです。

