

新しいトレーニング器具が入りました

振動トレーニングマシン

パーフェクトボディの使用について

効果

- プレートに立っているだけで器具の振動で筋肉を動かせるのでウォーキングやジョギング程度の運動効果を得られます。
- 血圧の上昇が少ないまま、効率よく筋肉を活動させることができます。
- 筋肉を活動させることにより高齢者の転倒予防等にも効果を得られます。
- 姿勢を変えることにより上半身、下半身、腹部強化、ストレッチ等が部位ごとに手軽に行えます。

Perfect body

※ 小学生以下は保護者同伴でなければトレーニング器具を利用できません。

使用例



■ (基本姿勢) 軽くひざを曲げて、振動をひざで吸収するように姿勢を保つ。(ふくらはぎ、太もも、おしり、背中の運動、全身運動)



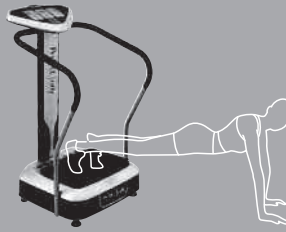
■ 腰をあげた状態でひざをつき、両手をのせる。(首、肩、背中のコリをほぐします。体重をかけると腕、上半身の運動)



■ 機体の柱につかまり横向けに腰掛ける。(全身運動、ウエスト引き締め)



■ 足をのせ、あお向けになり、両手を床につき身体を支えながら腰を持ち上げる。(ふくらはぎ、太ももの裏、背中、腹周り、大臀筋の運動)



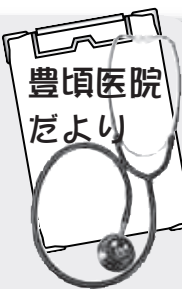
■ つま先をプレートにのせ、腕立て伏せの格好をする。(ふくらはぎ、胸部、腹周り、全身運動)

詳しくは体育館にお問合せください。

問合せ先

豊頃町総合体育館

☎ (574) 2480



動脈硬化の検査

豊頃医院院長 八重柏政宏

動脈硬化の程度を調べる検査は最近まで専門施設でしか行うことができませんでしたが、現在では一般の診療所でも容易にできるようになっています。豊頃医院でも積極的に動脈硬化の検査を行っています。

頸動脈エコー検査

超音波を用いて直接頸(くび)の血管の状態を調べる検査です。頸の動脈は比較的浅い部位にあるので超音波で観察しやすいこと、脳へ続く血管なので動脈硬化が強いと脳梗塞の危険性が増大するため超音波検査を行います。血管壁の厚さは内膜中膜厚(IMT)として測定され正常値は1.0mm以下で、それ以上の場合は動脈硬化と診断されます。また、血管壁の一部が厚くなっている場所をプラークといい、動脈硬化の強い場所ではプラークによって血管が狭くなり(狭窄)ひどい場合は詰まってしまいます(閉塞)。図に正常な患者さんと狭窄(70・4%)の患者さんの頸動脈エコーを示します。脈波伝導速度(CAVI・PWV)、足関節上腕血圧比(CAVI・PWV)。

頸動脈エコー：血管の長軸方向断面



写真2 頸動脈狭窄例
IMT 1.3mm、
70.4%狭窄。

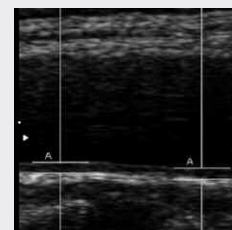


写真1 正常例
IMT 0.7mm。

血圧を測定し、その比率(足首収縮期血圧÷上腕収縮期血圧)を計算したものです。血管に詰まりがあると値が小さくなります。

治療
頸の血管が詰まると脳梗塞になってしまいますので頸動脈エコーで所見がある場合は治療が必要です。頸の血管では70%以上の狭窄がある時は外科的な治療の適応になります。それ以下では薬物治療を行います。また、CAVIやPWVで動脈硬化が確認されたり、ABIで異常値を指摘された場合も治療が必要です。程度がひどいとバイパス手術など外科的治療を行います。動脈硬化が心配な方は豊頃医院にご相談ください。

DANA'S DIGEST

英語指導手デナ

ダイジェスト



☆ 今月の話題 ~ This month's topic ☆

今月はYOSAKOIソーラン祭りが開催されます

The first time I saw a yosakoi performance was at a festival in Kushiro. The music, the dancing, the costumes...everything was amazing! Then a year and a half ago, I joined the Obihiro team Exclamation. I had heard that this team went to the Sapporo Yosakoi Festival, but I had no idea what to expect. Last year was my first time going to the Sapporo festival, (to watch or dance). This year we have once again been working hard, having practice nearly every day, to get ready for the festival on June 8th, 9th, and 10th. The Sapporo festival is one of the most amazing things I've been a part of here in Japan. Everywhere there is music, colorful costumes, and shouts of "sorani! sorani!" Dancing on a stage or in a parade with your team and hearing the crowd cheer and clap to your dance is an indescribable feeling! The festival is a lot of hard work, but definitely worth the effort we put in. So, if you have time, come watch us and many other talented teams! We'll do our best to give you a good show!!

私が初めてYOSAKOI(よさこい)のパフォーマンスを見たのは釧路でした。音楽、踊り、服装...すべてが驚きでした!そして、今から1年半前に、私は帯広のExclamation(エクスクラメーション)というチームに参加しました。私は、このチームがYOSAKOIソーラン祭りに行くのを聞いていましたが、特に深くは考えていませんでした。昨年、私は初めてYOSAKOIソーラン祭りに行き、祭りを見て踊ってきました。今年は、6月8日、9日、10日に行われる祭りに備えて、ほとんど毎日、何度も、厳しい練習に励んでいます。YOSAKOIソーラン祭りは、この日本にいた中で私が最も驚いたことの1つです。どこへ行っても、音楽、カラフルなコスチューム、また「ソーラン!ソーラン!」の掛け声、ステージやパレードでのチームの踊り、そして踊りに対する観客の拍手喝采など、とても言葉では言い表せません!このYOSAKOIソーラン祭りはとても大変な行事ですが、絶対に努力するだけの価値があります。もし、みなさんに時間がありましたら、私たちのチームや他の多くの才能のあるチームを見にきてください!私たちは、みなさんに素晴らしいショーを見せるために最善を尽くしてがんばります!!