

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

さにたす

Vol.03

M 座間総合病院



特集 | 健康な皮ふを保つには

リハビリ体操 身近にあるタオルを使った運動



みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、地域の暮らし・医療・介護をつなぎます。

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

診療科

総合診療科	一般内科	糖尿病内科	循環器内科
神経内科	漢方内科	小児科	外科
整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科	形成外科
皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科
婦人科	麻酔科	放射線科	リウマチ科
人工関節・リウマチセンター			

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30
土曜日 8:00～11:30
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

2022年10月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス《sanitas》とを掛け合わせた造語です。

健康な皮ふを保つには



赤ちゃんは、しっとりとするべすべのまっさらな皮ふを持っています。数十年と時間がたつにつれて、しわが出来て、カサカサしてきて、シミが出てきてしまいます。なぜそうなるかといえば、皮ふの役割とその反応からきています。

皮ふは1か月で入れ替わる

皮ふは、常に内側から再生しており、アカとなって落ちるのは約1か月。1か月で皮ふは全部入れ替わります。その役割はカラダの内側を温度一定、水分一定、無菌な状態に保つこと。外側からの刺激の強いところがあれば、そこを補強するように反応します。

刺激とは、接するものすべてをいいます。物理的な圧迫や摩擦、普段触れる物質、紫外線、温度、湿度など。圧迫、摩擦が強ければ皮ふは厚くなり、化学物質が刺激すれば湿疹が起き、紫外線が多ければ黒く、しわにつながる皮ふ線維の変化を起こします。湿度が低ければ皮ふはカサカサになりさらに刺激に弱くなります。

皮ふに良い環境とは？

化粧品会社が行っている県ごとの肌の美しさランキングがあって、総じてランクが高いのは秋田県など日本海側、低めなのが群馬県。日照時間が少なく、冬に積雪で乾燥が少ない地域が良いことがわかります。一方群馬は、夏は暑く冬はからっ風。皮ふに刺激が強い環境なのです。

私の診療経験では、農家の苦勞されたご高齢のご婦人は、しわが深く、いわゆるシミも多くみられました。従事されてきた屋外での作業が多いことによります。

皮ふに与える刺激を少なくする

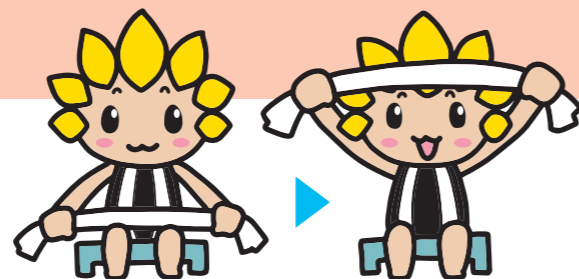
ということで、良い状態の皮ふを保つには、できるだけ皮ふに与える刺激を少なくすると良いということです。乾燥を防いで保湿をし、紫外線予防のため日焼け止めをぬり、こするという物理的刺激をやめる、すなわち目の粗いタオルなどで体を洗わないなどです。ご高齢の方は、汚れのたまりやすい陰部やわきの下以外は泡だてた石鹸のみで、手を用いて洗うのが良いです。それでもカサカサするようであれば入浴は週2回程度で良いでしょう。



リハビリ体操

タオルを使った運動

朝起きて体が動かしにくい時はありませんか？
身近にあるタオルを使った運動を行い、
体が動かしやすい状態を作りましょう。

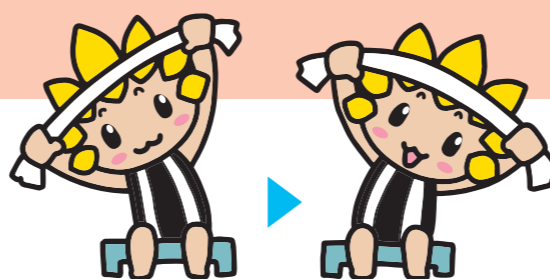


1 タオル体操①

タオルの両端を持ち、膝の上から頭の上まで上げる。10回2セット。

ポイント 肘を伸ばして大きく上げましょう。

効果 肩周囲筋のトレーニング

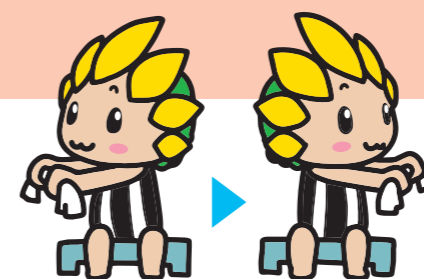


2 タオル体操②

タオルを持ち、頭の上にする。左右に体を倒し、わき腹が伸びるのを確認。左右10回ずつ2セット。

ポイント 手を出来るだけ高く上げましょう。

効果 肩甲骨周囲や背中筋の伸張



3 タオル体操③

タオルを持ち、肩の高さまで腕を上げる。左右にゆっくりと体を捻る。左右10回ずつ2セット。

ポイント 肘をしっかり伸ばしましょう。

効果 体幹回旋の可動域拡大



4 脚のストレッチ

片脚にタオルかけ、前に伸ばして、タオルを引っ張る。10～15秒間ゆっくりと呼吸をしながら。片脚ずつ2セット。

ポイント 膝を出来るだけ伸ばしましょう。

効果 脚の裏の筋肉の伸張