

～一緒に姿勢改善してみませんか?～

# 腰痛に効くストレッチ

横浜旭リハビリ  
スタッフ推奨!

屈曲型腰痛

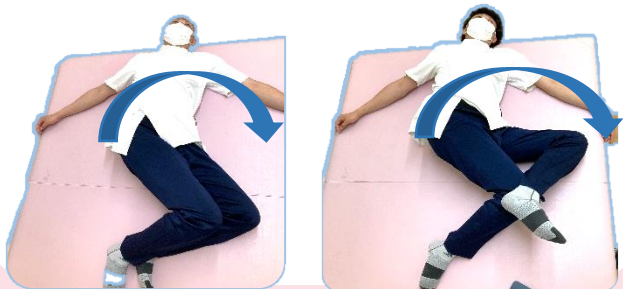
伸展型腰痛

回旋型腰痛

## menu.1 脇腹・背骨

のストレッチ  
(5回×1セット)

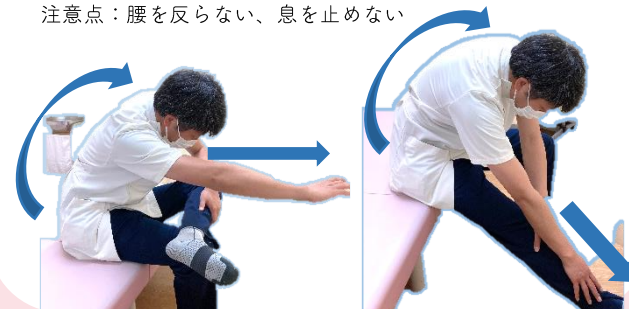
目的：肩・背骨(胸椎)の動きの改善  
効果：猫背姿勢の改善、肩こり改善  
注意点：腰を反らない、息を止めない



## menu.2 お尻・もも裏

のストレッチ  
(5回×1セット)

目的：股関節の動きづくり  
効果：腰痛改善(屈曲型)  
注意点：腰を反らない、息を止めない



## menu.3 腰の柔軟体操

(10回×2セット×前後左右)

目的：背骨(腰椎)の柔軟性改善 効果：反り腰姿勢の改善、腰痛の改善 注意点：腰を反らない、腕の力を抜く、息を止めない



あさひ栄養科  
監修

## サツマイモとリンゴの ヨーグルトサラダ



### 材 料

- ・さつまいも…1本 (300g)
- ・りんご…1個 (250g)
- ・クリームチーズ…50g
- ・レモン果汁…大さじ1
- ・ヨーグルト…大さじ2
- ・はちみつ…大さじ1
- ・パセリ…適量

エネルギー182kcal 炭水化物37.8g  
たんぱく質2.7g 食塩相当量0.2g  
脂質4.9g



### つくり方

- ①りんごは角切りにして塩水に漬け、キッチンペーパーで水気を切る。
- ②耐熱ボウルにさつまいもを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③②の半量を別のボウルに取り分け、レモン汁を加えてフォークの背でつぶす。
- ④ヨーグルト、はちみつを加えて混ぜる。
- ⑤②の残りと、りんご、クリームチーズを加えて混ぜ、お好みでパセリをふりかけたら完成。

# あさひ だより

## Autumn 2024

### 脳卒中治療病棟とは 免許返納の前に! 自動車運転健診

### リハビリスタッフ推奨! 腰痛予防 季節のレシピ



## マイナンバーカードの保険証利用の申込みは 横浜旭中央総合病院の受付でもOK!

2024年12月に保険証が発行されなくなります!



SCU  
設立2年目

# 脳卒中治療病棟

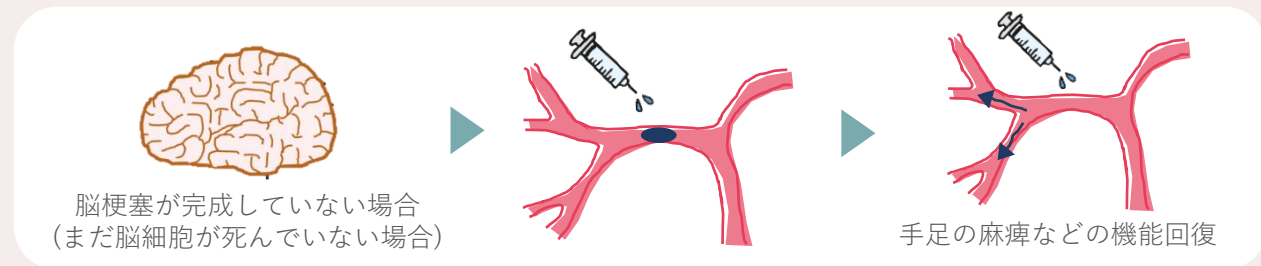
脳卒中ケアユニット（SCU）は、脳卒中（脳の血管の病気）に特化した集中治療室のような部門です。脳卒中患者さまをSCUで初期治療することで患者様の予後の改善、治療期間の短縮、感染症（主に肺炎）の減少などの効果が報告されています。  
当院でも2022年10月よりSCUを開設し、無事に2年間の運営を行ってきました。その間もスタッフの育成やクリニカルパスの運用、院内発症脳卒中対策チーム立ち上げ（脳神経内科、脳神経外科合同）、地域内医療施設との連携など最新の脳卒中治療医療レベルを意識した改革を目指しています。

## 1次脳卒中センターコア施設

近年脳卒中の治療が専門性を増し、特に脳梗塞の治療において初期治療の重要性が社会的にも注目を増しています。脳梗塞急性期治療において2本の柱があります。

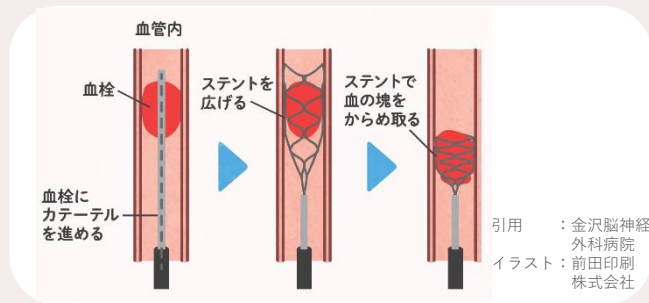
### 1 発症4.5時間以内の患者さまに対する血栓溶解療法

アルテプラゼ(tPA)という協力的な血栓溶解剤を静脈注射して詰まった血栓を溶かして再開通を促します。



### 2 血栓回収療法

カテーテルを用いて直接血栓の詰まっているところまでアプローチして血栓を回収し、再開通を目指す治療です。  
いずれも脳梗塞が完成して脳組織が死んでしまうと治療効果が得られません。むしろ、再開通後の脳出血のリスクとなります。これらの治療は、合併症を最小にして、迅速に施行することが求められます。



この2つの治療を24時間365日行える施設が1次脳卒中センターコア施設です。  
当院も1次脳卒中センターコア施設（横浜市内8施設）の認定を受けています。  
当院の医療圏である旭区、緑区、瀬谷区、町田市、大和市では当院のみの認定となっています。  
半身の脱力、喋りにくさ、顔面のマヒなどの症状がありましたら様子を見ないでぜひ当院に受診してください。

## 脳ドック受診 のご案内

脳血管の破裂リスクとなる「脳動脈瘤」、血のかたまりで血管がつまる「脳梗塞」、そして「脳腫瘍」や「脳萎縮」などの有無を調べることができます。脳の中にこうした異常があることがわかれば、大きな脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など、重篤な脳疾患を未然に防ぐことが可能です。

ご予約  
お問合せ

健康管理部・人間ドック窓口

045-923-1159(直通)



ご自身とご家族の安心と安全を

# 自動車運転健診

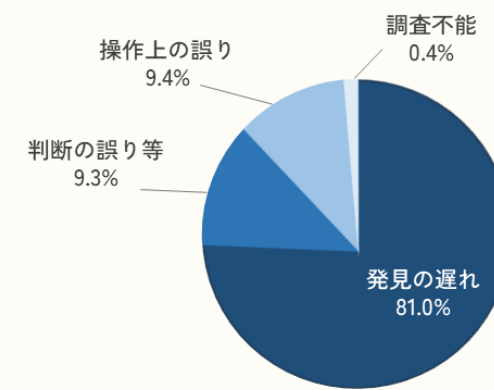
検査時間  
約40分



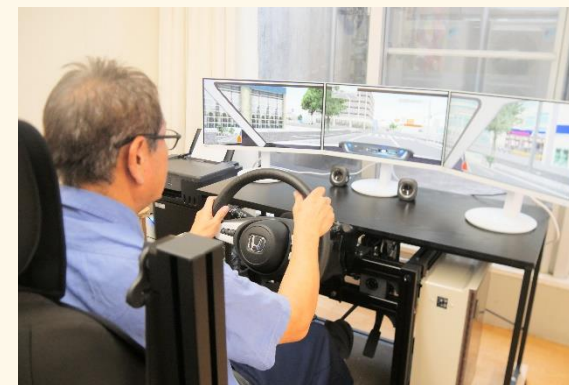
自動車の運転や走行を模擬的に行う装置です。  
様々な道路状況や運転条件でドライバーの運転行動や運転中の反応を観察することで運転技能を評価することができます。

高齢運転者は、自分で安全運転を心掛けているつもりでも、他人が客観的にみると安全運転とは言えないところがあるとされています。  
また、一般的には加齢に伴う動体視力の衰えや反応時間の遅れなど身体機能の変化により、危険の発見が遅れがちになることがあります。  
走り慣れた道路でも、基本に立ち返り、正しいルールと技能を再確認し、適度な緊張感を持って運転することが大切です。

### 高齢運転者交通事故発生状況



	2021年	2022年	2023年
交通事故発生件数	27,598	30,170	31,385
高齢運転者(第一当事者)交通事故発生件数	4,370	4,579	4,819
事故全体に占める高齢運転者の事故割合(パーセント)	15.8	15.2	15.4



### 対象

- 自動車運転に不安を感じている方及びそのご家族
- 免許を返納しようと考えている方及びそのご家族

### 検査内容

アクセル・ブレーキ操作、ハンドル操作を行い、運転に必要な認知、判断、操作が行えるかを評価します。  
※自動車運転の可否を判断するものではありません。

自動車運転健診 ¥11,000

各種健診併用価格 ¥8,800

ご予約・お問合せ 045-923-1159(人間ドック直通)