

病院がつくった健康情報サイト



# みんなの健康塾ちゃんねる

ポケット版  
埼玉地区

2022年**新春**号

埼玉石心会病院

連携医療機関シリーズ第3弾

医療法人瑞穂会

## 川越リハビリテーション病院

### &

### のご紹介



## 「日常生活の合間を活用してフレイル予防」

公開予定



「瑞穂会リハちゃんねる」では  
理学療法士による様々な運動を紹介中！



脳卒中リハビリ・こんなときメニュー **立てない・座れない** MIZUHO Group

|                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| <b>柔軟性低下</b>      | 動かす(肩甲骨・股関節)<br>落ち着く(速度・タイミング) |
| <b>スタート・ゴール姿勢</b> | ひずみ改善(屈伸・捻れ)<br>慣らす(頑張らない姿勢)   |
| <b>動作バランス</b>     | コマ送りで低振幅<br>物に手を伸ばす感覚          |
| <b>筋力持久力</b>      | 楽な動作の反復<br>力みの反復は逆効果           |



1セット目



上下のバランス  
リズム運動

バランス

脳卒中対象者向け  
ワンポイント・リハビリ ③立てない座れない

コロナ太り、運動不足解消！！  
膝痛予防・対策

埼玉石心会病院では地域医療支援病院として、  
地域の皆さんのために地域の医療機関や福祉施設などと協力し、  
医療提供を行っております。



医療情報を  
“もっと” お手軽に **“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式インスタグラム  
フォローはこちらから！

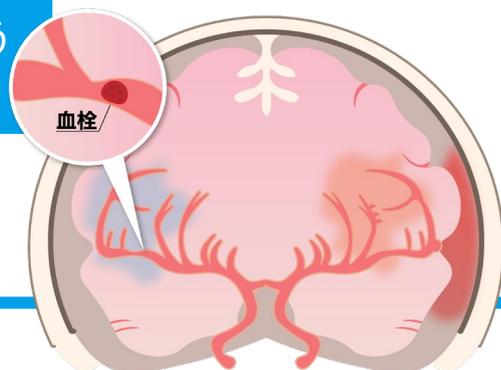
# 脳梗塞を 予防しよう

監修：低侵襲脳神経センター長代行  
近藤竜史 医師

## 脳梗塞とは

脳の血管がつまって脳の一部分が壊死してしまう病気です。

脳梗塞



## 血管がつまる原因と予防法

### 【原因①】心臓から血の塊が流れて来る

不整脈（心房細動）により心臓で血の塊が作られ、それが脳に流れ込み、血管をつまらせる。

【予防法】

血液サラサラの薬を飲む

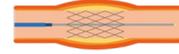


### 【原因②】首の血管の老化（頸動脈狭窄）

【予防法】

①エコー検査で首の血管の状態を把握し、禁煙、肥満防止、適度な運動を行う

②血管がひどく狭くなっている場合は手術（頸動脈内膜剥離術）やステントで広げることを検討



※ステント治療イメージ画

### 【原因③】細い血管の老化

【予防法】

高血圧の治療



詳しくは、近藤医師による動画『冬に気をつけたい脳梗塞予防』をご覧ください→



「みんなの健康塾ちゃんねる」では、  
埼玉石心会病院 心臓血管センター 循環器内科副部長 入江忠信医師による  
『不整脈が原因の脳梗塞ってどういうこと？～体を守るためにどうするか～』  
を1月に公開予定です。



<みんなの健康塾ちゃんねる>  
YouTube QRコード→

