



整形外科医が教える「戻れる体」の作り方

「天気がいいから、つい無理をして草刈りを終えてしまった。そうしたら翌朝、痛くて立ち上がれなくなった…」
診察室で、そんな後悔の言葉をよく耳にします。大切なのは、無理に「やり続ける」ことではなく、休んで元の状態に「戻れる体」を作ることです。長く畑や山仕事を続けるために、今日からできる「メンテナンス」のコツをお伝えします。

1. 朝の「セルフチェック」で体を知る

「戻れる体」作りの第一歩は、自分の限界を知ることです。

朝起きた時、次の3つを確認してください。

- 関節の動き：膝や指がこわばっていないか。
- 体の重さ：布団からすんなり出られるか。
- 昨日の疲れ：疲れが残っていないか？

もし違和感があれば、その日の作業量は「いつもの半分」に抑えましょう。



2. 「明日もまた動けるか？」を基準にする

作業の最中、つい「あと少し」とがんばりたくなります。その時、自分にこう問いかけてみてください。

「今日はまだ動けるか」ではなく、「明日もまた動けるか」。

痛みが出たら「今日はここまで」と区切ること。この「休む勇気」こそが、大怪我を防ぎ、結果として長く現役でいられる一番の秘訣になります。

3. 作業後の「3点セット」でリセット

使った体はその日のうちにケアしましょう。これが「戻れる体」を維持するための基本です。

- のばす：凝り固まった腰や膝をゆっくりストレッチ
- 食べる：筋肉の元となるタンパク質を意識して摂る。
- 眠る：体の修復は寝ている間に行われます。



整形外科医からひとこと

年齢を重ねるほど、必要なのは根性ではなく、自分の体をいたわる「管理力」です。

私も、週末は一人でドライブをしてリフレッシュしています。愛車を長く大切に乗り続けるコツは、異変を感じる前に点検し、適切に休ませること。私たちの体も、全く同じです。

痛みを感じてから治すのではなく、痛みが出る前に一歩引く。その「休む勇気」こそが、大好きな畑や山、そしてグラウンド・ゴルフをいつまでも笑顔で楽しむための何よりの土台となります。

がんばり続けることより、また元気に動ける体。いつまでも現役で過ごすために、明日から少しでも

「自分の体」をいたわってあげてください。

発熱外来について

発熱外来では、発熱や感染症が疑われる方の診察を行います。

一般外来と分けて診療することで、院内感染のリスクを減らすことを目的としています。

対象となる方

次のような症状がある方が対象です。

・発熱・喉の痛み・咳・鼻水・下痢・嘔吐・強い倦怠感 など

診察について

診察は予約制となっております。

まずは診療所までお電話(0982-69-2013)でご予約ください。

簡単な問診の後、予約時間や来院時の対応についてご案内いたします。

来院時のお願い

診療所に到着されましたら、再度診療所へお電話ください。

車内でお待ちいただき、担当の看護師が車までお伺いします。



花粉症対策

・花粉症とは:花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。

・花粉の飛散する時期:花粉の種類によって異なります、スギ花粉が2~4月頃、ヒノキ花粉が3~5月、ブタクサヨモギ花粉が秋に飛散します。

・花粉症の症状:くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・充血・涙・のどのかゆみ・からだのだるさ・集中力低下など

・花粉症の予防:顔にフィットするマスク、眼鏡の着用。花粉飛散の多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける。

外から帰ったら、手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落とす。洗濯物や布団の外干しを控える。

・治療:飲み薬、点眼薬、点鼻薬で症状を和らげる対症療法と花粉に体を慣らして、体質改善を目指すアレルギー免疫療法があります。対症療法が一般的です。

※症状の強い方は病院受診をお勧めします。



< 日向市立東郷診療所 診療案内 >

■診療時間

[午前] 8時30分~12時00分

[午後] 1時30分~5時00分

■受付時間

午前7時から午後4時半まで

※初めて受診される方は、午前は11時まで、午後は4時までに受付をお願いします。

※発熱や風邪症状のある方は、午前8時15分からの電話予約になります。

※健(検)診、予防接種等の希望がある方は事前に電話連絡をお願いします。



月	火	水	木	金
2 / 2 通常診療	3 通常診療	4 整形休診(午後)	5 通常診療	6 通常診療
9 通常診療	10 通常診療	11(祝日) 休診	12 整形休診(終日)	13 通常診療
16 通常診療	17 通常診療	18 通常診療	19 通常診療	20 内科休診(終日)
23(祝日) 休診	24 通常診療	25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療