



知多半島総合医療機構

クラウドファンディングにより導入したドクターカーの運用を開始しました

みなさまからの温かいご支援により導入が実現したドクターカーが、6月7日(日)から本格的な運用を開始しました。



車体デザインは、みなさまに一層の愛着と親しみをもっていただけるよう、投票で決定しました。みなさまの「地域医療をより良くしたい」という想いが、このドクターカーの実現を後押ししてくれました。ありがとうございました。今後も、地域のみなさまが安心して暮らせるまちづくりを目指し、地域医療の充実を図っていきます。

知多半島総合医療機構 コラム

夏の『冷え』が肩を壊す？

～エアコンの季節に注意したい『五十肩』の予防と対策～

暑い夏、エアコンは欠かせませんが、実は肩の痛み(肩関節周囲炎、いわゆる五十肩)の原因になることも。冷たい風に直接当たると、肩周りの血流が悪くなり、筋肉や関節がこわばってしまいます。「最近、肩が上がりにくい」と感じたら、冷え対策と簡単な運動を始めましょう!

予防のポイント

- 直接風を当てない エアコンの風向きを調整し、肩を冷やさないようにしましょう。
- 羽織るもので保護 室内では薄手のカーディガンやストールで肩を覆うのが効果的です。
- お風呂でリラックス めるめのお湯にゆっくり浸かり、血行を促進させましょう。

自主トレ紹介 (痛みのない範囲で行ってください)

① 輪ゴムでインナーマッスル訓練



※写真では、分かりやすいように太いチューブを使用しています。

両手の親指に数本程度の輪ゴムをかけ、脇を締めたままゆっくり外側に広げます。

効果 肩を安定させる「インナーマッスル」を鍛え、スムーズな動きをサポートします。

② イスに座って関節可動域訓練



テーブルに手を置き、体を前に倒しながら、ゆっくり腕を前に滑らせます。

効果 無理な負荷をかけずに、肩の動く範囲を広げます。

痛みや違和感が続く場合は、無理をせず医療機関を受診してください。早めのケアで、夏を健やかに過ごしましょう!