

# 教えて! 市立病院

〈第 97 回〉

## 「心不全のリハビリテーション」

■問合せ／市立病院総務課企画財務担当 ☎ 22-2450

【今月の医療職】

リハビリテーション科

関原 雅人 副技師長

心不全とは「心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」とされており、心臓に何らかの病気があることが原因で発症します。心不全であっても適切な強度の運動を実施することは、筋力の維持や体力の向上、不安やうつ改善、心臓病の原因となる危険因子（高血圧・糖尿病・脂質異常症など）の改善、心不全の再発予防などに効果があり、病状が安定し

ていれば積極的に行うことが推奨されています。運動は、本人の状態に合わせて「種類」「強さ」「頻度」「回数」を適切に処方して行います。ウォーキングや自転車漕ぎなどの有酸素運動、軽い筋力トレーニングといった運動に効果があるとされ、強い息切れや疲労感を感じない範囲で無理なく行っていきます。

また、心不全を繰り返すことで寿命が縮まるため、再発予防の教育も早期に行っていくことが重要となります。

当院では医療職で構成される心臓リハビリテーションチームが再

発予防の指導を行っており、日常生活での無理のない動作のポイント、水分制限や塩分制限などの食事指導、薬の必要性や飲み方などの服薬指導を分かりやすく説明するようにしています。

心不全のリハビリテーションは、体力の回復・自信の回復・社会復帰・再発防止を目指して、本人、家族、医療職、介護職などが一緒になって協力しながら進めるプログラムです。心不全になっても自分らしい生き方や生活ができるように、周りの人や地域で支えていくことがとても大切です。

# 目指せ! 健康長寿 日本一

★★★★

【ラン&ウォークイベントとは?】

本市と協定を結んでいる(株)アールビーズが運営しているスマートフォンのアプリを使ったバーチャルスポーツイベントです。

令和2年10月に初めて開催された「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」では、137自治体が参加住民の平均値を競う「自治体対抗戦」で、市民の皆さんの積極的な参加により、本市が総合表彰で全国1位に輝きました。

今年5月開催の「さつきラン&ウォーク2021」では企業対抗戦

〈第 39 回〉

## さつきラン&ウォーク 2021 企業対抗戦 市内 26 社、延べ 626 人が頑張りました!

■問合せ／スポーツ課健康スポーツ担当 ☎ 23-6535

が加わり、市内から 26 社がエントリー。個人戦ではランニングの部、ウォーキングの部で延べ 626 人が参加し、1 か月間継続して取り組みました。

【継続することが大事です】

健康づくりは、自身の体力や生活リズムに合わせて、継続して取り組むことが重要です。「ラン&ウォーク」イベントで使用する「TATTA」「スポーツタウン WALKER」アプリ（両方無料）は、イベント期間外でも山形県内、米沢市内での順位をリアルタイムで確認でき、継続して取り組むこと

ができます。

今回は 10 月に「オクトーバー・ラン&ウォーク 2021」の開催を予定しています。この機会にアプリをダウンロードし、日々の運動に役立ててください。

【健康イベント盛りだくさん!】

10 月に「米澤上杉城下町マラソン 2021」を開催します。今回は、気軽に走れる「健康長寿の部（2 km）」や楽しく歩く「ウォーキングの部（5 km）」を新たに設けました。「楽しくちょっと体を動かすイベントに参加したい」という人は、ぜひ参加してください。

## Tyler's Essay What's the T?

Vol.16

### 米沢の魅力：自然

### Nature: A Treasure of Yonezawa

米沢市国際交流員  
タイラー・パートン



Last August, I wrote about Yonezawa beef, one of my favorite things about Yonezawa. But I also really enjoy Yonezawa's nature.

In Yonezawa, you can experience the beauty of the four seasons in Japan. The colorful fall leaves are a great backdrop for hiking Mt. Azuma, and make for a splendid view from the top as well. Although the snow may be inconvenient, it makes for beautiful scenery, in addition to great fun skiing at Tengendai. Spring makes way for delicately blooming cherry blossoms near Uesugi Shrine, and with summer comes vibrant greenery and delicious Yonezawa-native plants like ukogi.

In Yonezawa, there really is something for everyone.

(日本語訳)

去年の8月は私の大好きな米沢牛についてでした。米沢には、米沢牛以外にも、魅力的なところがありますが、その一つは豊かな自然です。

米沢は、日本の四季の美しさを味わえるところです。秋は、カラフルな紅葉を背景に吾妻山に登山し、山頂からの景色は見事です。

冬は、雪が少し不便なもの、美しい景色で、天元台でスキーするのも楽しいです。春は、有名な上杉神社の近くの美しく咲き誇る桜の時期で、夏の鮮やかな新緑とウコギなどの米沢ならではの美味しい山菜などもあります。

米沢は、誰でも何か魅力のあるところを見つけることができます。

### YIRA NEWS

#### ●外国人支援セミナー&生け花体験

- 日時 / 9月4日(土) 10:00 ~
- 場所 / 置賜総合文化センター
- 定員 / 15人
- 会費 / 1,000円

#### ●8月のYIRA 交流講座

- 英語交流講座 8月11日(水)
- 中国語交流講座 8月17日(火)
- Weekend English 8月28日(土)
- ※8月13日(金)~14日(土)は休館します。

#### 米沢市国際交流協会 (YIRA)

米沢市国際交流プラザ「アーカス」  
置賜総合文化センター1階  
☎ 33-9146 ✉ yira@omn.ne.jp  
ホームページ▶  
[www.yira-yonezawa.org](http://www.yira-yonezawa.org)

## よねざわ 文化財 散歩

### 〈第3回 前編〉

### 国指定史跡 上杉治憲敬師郊迎跡

うえすぎはるのりけい し こうげいあと

上杉治憲敬師郊迎跡は、山上地区にある羽黒神社と普門院、および両所を結ぶ参道からなり、上杉治憲(鷹山)とその師、細井平洲のゆかりの地として知られています。

寛政8(1796)年9月6日、上杉治憲は師の細井平洲を米沢城下より2里余(約8km)も離れた郊外の羽黒堂(羽黒神社)で自ら出迎え、参道をともに歩き、普門院において江戸からの長旅の労をねぎらいました。この歴史的な出来事は当時から広く知られ、さらに明治43年国定修身教科書にも取

り上げられるなど、全国的に知られるようになり、昭和10年に県内で3例目となる国指定史跡に指定されています。

史跡を構成する羽黒神社、普門院ともに平安時代に創建され、鎌倉時代初期に現在の地に移転たとされています。現在の建物は今から200年以上前の江戸時代の建築であり、茅葺き屋根を持つ重厚な建物です。降雪などの影響によりき損が進んだため、平成20年度から建物の保存修理工事を行っており、現在は普門院の本堂の保存修理工事を行っています。

すでに工事が完了した羽黒神社

本殿、普門院庫裏は史跡指定された当時の姿に近づけるように修理を行っておりますので、参拝の際に、当時の様子に思いを馳せてみてください。



羽黒神社本殿



普門院庫裏