

# 素顔のお医者さん

ちばなクリニック 内分泌・代謝内科 医長 湧田 健一郎

理学療法士がご紹介

## おうちでサーキットトレーニング



敬愛会の今をつたえる  
**K-aiNEWS**

社会医療法人敬愛会

広報誌

ご自由にお取りください

2020.9

Vol. 91号



## 素顔のお医者さん

ちばなクリニック  
内分泌・代謝内科 医長

ウケタ ケンイチロウ  
湧田 健一郎

### 私の格言「謝謝 — ありがとう —」

中国語の勉強を始めたので(笑)。歳を重ねる度に身にしみる言葉です。当たり前のことや小さなことへも「ありがとう」今、暗いニュースが多いのでいつも以上に、些細なことへ感謝です。

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

#### — お忙しくされていますか？

今は少し落ち着いています。ちばなクリニックでの外来診療と、中頭病院ではコンサルトを受けたり、併診で入院患者さんの血糖値のコントロール・チェックを任せてもらったりしています。あとは、週に1回、胃カメラ検査も担当していますよ。

#### — お休みの日はどう過ごしていますか？

もっぱら SUP サーフィン\*ですね。自宅が海に近いので、コンディションが良い時は隙間時間でも行きますよ。診療を終えたあとでも、日差しがあれば海へ(笑)最近では知り合いに教える機会もあり、SUP サーフィン人口も増えてる感じ。風が無い日は少し沖まで出てシュノーケルとか。海での時間が癒しですね。

あとは、カブトムシのブリーディングかな。この夏、1匹のカブトムシから、50匹くらいの羽化に成功しました。ヘラクレスやギラファノコギリクワガタも幼虫から羽化させま



なんと自撮り!! ▶

\* SUP サーフィン (Stand Up Paddle Surfing)  
サーフボードより一回り大きい SUP ボードに立って、パドルで漕ぎながら波に乗るウォータースポーツ

した(すごいでしょ)でもね、妻から「家の中、昆虫禁止令」が出てて(涙)子ども達とガレッジで成長を見守ってます。

#### — 興味の幅、広いですね。学生時代も何かされてましたか？

大学時代は剣道部。

先日、久しぶりに稽古を再開して4段に合格しました。その直後に肘を痛めてまさかのドクターストップ(涙)稽古のしすぎだったのかなあ。

体を動かすことは好きなので、少し休んだら復活します!あとはね、興味というか「今日の夕飯、何にしようかなあ」と考えることもしばしば。妻が忙しくしている時はチャチャッと男飯作りますよ。得意料理は“カオマンガイ(タイ料理)”

#### — ワークライフバランス、整っていますね。

そうですね。プライベートの時間では趣味や家族との時間も楽しんでますし、仕事の面では、医師である父のような「頼られる存在・唯一無二の存在」を意識しながら患者さんと日々向き合っています。プライベートも仕事も、どちらも真剣です。



▲ヘラクレス・ヘラクレス(左)とギラファノコギリクワガタ(右)こんなに立派になりました



## ちばなクリニック 健康管理センター"SMS(ショートメッセージサービス)開始"

9/1~  
順次開始

健診日の**3日前**に、案内メッセージを配信します。  
どうぞご活用ください。※携帯電話番号を登録している方が対象

### 送信メッセージ例

- ・送信者名は「098-939-5477」です。
- ・本SMSは送信専用のため、返信されても回答できませんのでご注意ください。予約変更やお問い合わせなどは、メッセージ内に表示された番号へお電話ください。

#### ▶ご注意ください

- 本SMSは健診日をご案内する内容です。下記のような案内をすることはございません。
- ・個人情報や、パスワードなどのログイン情報をお聞きすること
  - ・ATM(銀行や郵便局・コンビニエンスストアなどの現金自動預払機)の操作をお願いすること



理学療法士  
がご紹介

# おうちで サーキット トレーニング

ジムやサークルなど大人数の場はもう少し我慢ですね。そこで今回は、ご自宅で手軽にできるトレーニングをご紹介します。

リハビリテーション部 士長 安里 幸健

## ストレッチ：ゆっくり3~4回くりかえす



タオルを胸まで引く



横腰のばし



体をひねる



後ろ足のすじのばし

準備体操

整理体操

## サーキットトレーニング：ご自身でセット数を設定

### 1 体幹トレ



腕立て伏せ

10回

腹筋

10回



休憩

### 2 腹筋、立位バランス



肘・ひざ交差タッチ

30秒

### 4 全身調整

振り子運動  
(かかと上げ下げ)

30秒

休憩

### 3 脚力



スクワットジャンプ

10回

休憩

### 5 笑顔で過ごそう♪



1~4を  セット

体調に合わせて目標セットにチャレンジ!

## 医師の退職について

内科：友利 昌平

8月末日をもって退職となりました。外来担当医表が変更になりましたので、ご確認ください。

## ちばなクリニック 健康管理センター フリーWi-Fiのご案内

ちばなクリニック 健康管理センターにて無料 Wi-Fi サービスをご利用いただけます。



※接続方法など、詳細は健康管理センター内の案内文をご覧ください

※施設内コンセントでの充電はご遠慮ください。

- ご利用の際は、周りの方へのご配慮をお願いいたします。  
(周りの方へ迷惑がかかる場合など、状況によっては使用をお控えいただくことがあります)
- 無料 Wi-Fi サービスのご利用で生じたトラブルについて、当院は一切の責任を負いかねます。  
セキュリティなどの対策については、ご自身の責任において管理をお願いいたします。

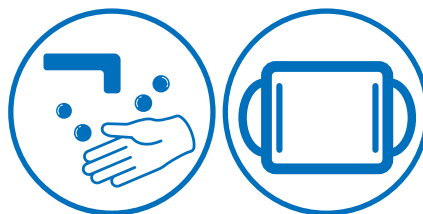
感染症動向によっては診療体制を変更する場合がございます。ご来院の前に

ちばなクリニック・中頭病院のホームページをご確認ください。

また、感染症予防対策として、

手指衛生とマスク着用の

ご協力をお願いいたします。



ちばなクリニック  
ホームページ



中頭病院  
ホームページ