

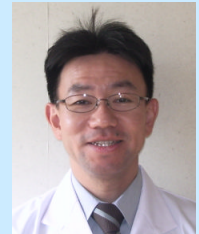


# けやき

VOL.33  
秋号

## 『ロコモティブシンドローム』と『運動器不安定症』

整形外科  
小川 政明



「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える。  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える。その気持ちをカタチに。  
(~宮澤章二「行為の意味」より)

3月11日の東日本大震災のあと、テレビでよく見かけたあのコマーシャルです。高校生が高齢のご婦人をいたわりながら階段をのぼるシーンが思い出されます。  
整形外科は、最近では運動器科に名称を変える大学もあるように、人間の気持ちをかたちにすることに深く関係する科です。

今回「ロコモティブシンドローム」と「運動器不安定症」についてお話させていただきます。

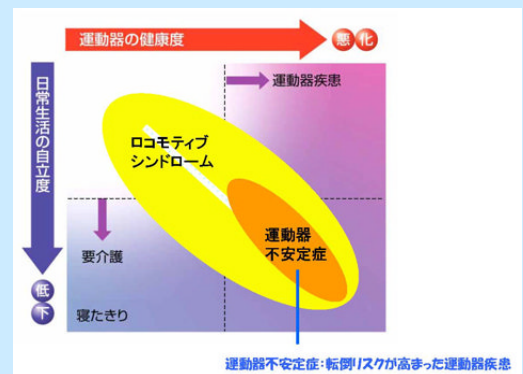
(1) ロコモティブシンドロームとは

人間は、骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えると、歩いたりからだのバランスを保つことができなくなります。そして自立度が低下します。そのため将来、介護が必要になったり、寝たきりになることもあります。このような危険性の高い状態を『ロコモティブシンドローム (ロコモ)』といいます。

では、ロコモチェック (ロコチェック) をしてみましょう。

### ☆ロコチェック☆

1. 片脚立ちで靴下がはけない。
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を上るのに手すりが必要。
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
5. 15分くらい続けて歩けない。
6. 2kg程度の買い物 (10の牛乳パック2個程度) をして持ち帰るのが困難である。
7. 家のやや重い仕事 (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) が困難である。



参考文献

運動器不安定症とは：日本臨床整形外科学会  
ロコモティブシンドロームって何？朝日メディカル2009年3月号

どうでしたか？このうち1つでも思いあたれば『ロコモティブシンドローム』の心配があります。しかし、開眼片脚立ちやスクワットなどの、ロコモーショントレーニング (ロコトレ) を始めれば大丈夫です。

(2) 運動器不安定症とは

65歳以上で、運動機能の低下をきたす疾患 (3大疾患としては、骨粗しょう症、変形性関節症、腰部脊柱管狭窄症) があり、日常生活自立度判定や運動機能評価チェックで診断され、転倒リスクが高まった運動器疾患と考えられています。

もしも『運動器不安定症』と診断されれば、積極的に医療施設でリハビリや必要に応じて投薬などの治療を実施し、疼痛の改善や運動機能の回復に努めるようにしましょう。

整形外科では、これらすべての運動器疾患に対して診療しております。お悩みの方は是非とも整形外科外来の、笑顔の受付をたずねてみてください。明日からの生活がいや人生が変わるかもしれません。

→次ページにて幸せ健康教室のご案内

幸せ健康教室では、実際にロコモティブシンドロームが体験できるスペースを準備したいと思えます。みなさんと一緒に、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）も実践できればと思います。まだまだ若くて元気だから自分には関係ないなと思っていらっしゃるかた、将来介護職等を目指したい学生さん、はたまた病院新入職員さん、自ら体験していただくことで「こころづかい」や「思いやり」の気持ちが高まることうけあいです。

## ～幸せ健康教室開催のご案内～

《内容》

- ・『ロコモティブシンドローム』と『運動器不安定症』  
整形外科医 小川 政明
- ・体力低下による危険性と予防  
リハビリ科

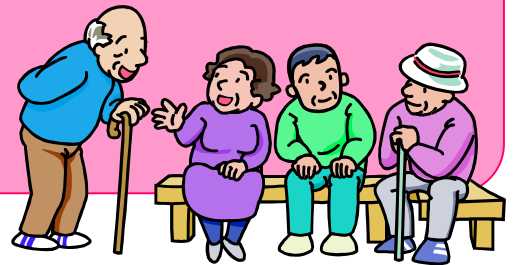
日にち： 11月 12日（土）

時間：14:00～

場所：当院リハビリ室にて

※事前予約は不要ですので  
当日お気軽にご来院ください。

- ★けやき秋号にて今回掲載させて頂いた内容を幸せ健康教室にて講演させて頂きます。
- ★当日はご質問の時間もございますので、日ごろ気になることもお伺いください。ご興味のある方はお気軽にご参加ください。



## 市民公開講座のお知らせ

今年も市民公開講座を開催いたします。

日程は、平成23年12月10日（土）、戸塚公民館にて午後開催です。

詳細が決まりましたら、院内掲示板や公民館ポスター等でお知らせさせていただきます。

地域医療連携室

## 運動の秋

読書の秋、食欲の秋など、秋といえばさまざまなことが思い浮かびますが、今回は「運動の秋」にちなんだこととして、ご家庭でできる簡単な運動について紹介したいと思います。

「運動」と聞くと最近ではジョギングなども流行していますが、継続するのはなかなか難しいものです。しかし、普段の何気ない生活のなかでも十分な運動量を得ることができます。

例えば、床ふきや台所仕事は散歩やサイクリングと同程度の運動量とされています。もう少し強い運動量で言えば、洗濯干はラジオ体操と同程度の運動量とされています。

このように、日常生活の中でも意外と「運動」するのと同じくらい体を動かしているということになります。「運動の秋」ということでなかなか続かない新しいことを始めるよりも、掃除や洗濯などを運動と思って行い、さらにお家の中もきれいになれば一石二鳥かもしれませんね。また、普段家事などを行う機会の少ない男性の方も、これを機に「運動」だと思って奥様のお手伝いをしてみてはいかがでしょうか。

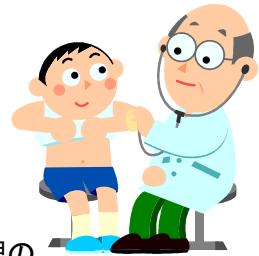
普段の生活のなかで毎日行っていることをひとつひとつの動きを意識して行ってみてはいかがでしょうか。

体を動かすことによって運動不足の解消や怪我の予防にもつながっていけるといいですね。



理学療法士 山崎清香

# 人間ドックのご案内



～健康は大切な宝物～

長い人生を健やかに送るため、愛する人のため、

“日頃の健康づくり”と“**病気の早期発見**”は欠かすことが出来ません。

2011年9月1日より新たに「人間ドック」を2コースご用意しました。

また、ニーズに合わせた「オプション」もございます。お気軽にご相談ください！！

私達は「愛し愛される病院」の理念のもと、地域に密着した病院として皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます。

コース	料金	検査内容
半日ドックコース	35.000円	◎身体測定 ◎視力・聴力 ◎血圧測定 ◎肺機能検査 ◎超音波検査 ◎心電図検査 ◎胸部X線検査 ◎胃部X線検査 ◎尿検査 ◎血液検査（血液学検査、血清学検査、生化学検査、糖代謝検査） ◎問診
半日ミニドックコース	27.000円	◎身体測定 ◎視力・聴力 ◎血圧測定 ◎胸部X線検査 ◎胃部X線検査 ◎尿検査 ◎血液検査（血液学検査、血清学検査、生化学検査、糖代謝検査） ◎心電図検査 ◎問診

## オプション検査

- ◎アレルギー（採血）MAST33
- ◎前立腺がん（採血）PSA
- ◎血液型（採血）ABO式血液型・Rh式血液型
- ◎感染症（採血）HBs抗原・HBs抗体・HCV抗体・RPLA[定性]
- ◎循環器（採血）NT-ProBNP、（両手足の血圧、脈波、心音）ABI
- ◎骨粗鬆症（X線）骨塩定量
- ◎甲状腺機能（採血）TSH・FreeT3・FreeT4
- ◎リウマチ（採血）RF
- ◎内臓脂肪（CT）FAT SCAN
- ◎睡眠時無呼吸症候群（睡眠時の呼吸）簡易PSG
- ◎大腸がん（便）潜血二回法

## 健診曜日・時間

月曜日、水曜日、土曜日	AM 8:30～
-------------	----------

## ご予約受付時間

月曜日～金曜日	AM 9:00～12:00	PM14:00～17:00
土曜日（日曜・祝日を除く）	AM 9:00～12:00	

詳細・ご予約につきましてはお電話または総合受付にお問い合わせください。

電話 048-295-1000（代）

## 秋の味覚 きのこのお話

「きのこ」と日本人は古くから関わりがあり、縄文時代から食べていた形跡があるそうです。江戸初期には椎茸の人工栽培が始まっています。現在は、きのこは価格も安く、種類も豊富でどんな料理にも合わせやすい使い勝手の良い食材です。

また、低カロリーで、歯応えが楽しめ、満腹感が出るので肥満防止にもなります。

きのこの栄養素はカリウムが豊富なので、ナトリウムによる血圧上昇を防ぎ、高血圧を予防します。

食物繊維が多いので便秘への予防、コレステロールの低下作用の効果もあります。

しいたけにはビタミンDが含まれていますのでカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

料理方法は煮物や炒めもの、和食から洋食、中華とどんな料理にも野菜のように加えることができますね。きのこは水分が多いので調理すると栄養素が煮汁として溶けだしてしまうので煮汁も一緒に食べることのできる鍋物や味噌汁、炊き込みごはんなどがオススメです。



栄養科 松井 美智代

## 医療福祉相談

専門の相談員（ソーシャルワーカー）が、さまざまなことについて相談を承り、一緒に考え解決のお手伝いをさせていただきます。いつでもお気軽にご相談ください。ご家族の方々のご相談も承っております。なお、プライバシーは守りいたします。

・例えばこんなとき・・・

★医療費や生活などの心配

★療養上の生活に不安がある

★どこへ相談したらよいか分からない

★退院後の生活や介護について心配

★福祉制度や病院・施設について知りたい

※ご利用の際は医事課受付またはナースステーションへお声をかけてください（できれば事前にご予約ください）。来院できない方も、ご遠慮なく電話にてご相談ください。

医療福祉相談室

電話 048-295-1000 (代)

## 訪問リハビリ

リハビリスタッフがご自宅に訪問し、実生活の中での動作獲得練習や、介助量軽減のアドバイスを行ないます。

- ・基本動作・移動動作・日常生活上の動作獲得に向けた関節運動や筋力トレーニング、動作練習など
- ・介助する方に対する介助方法のアドバイス
- ・トイレや浴室の改修、手すりや段差解消などのアドバイス
- ・身体に合った車椅子や杖などの福祉用具のアドバイス

※ご利用方法など分からないことがありましたら、リハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

リハビリテーション科

## 訪問看護・居宅介護支援

＜訪問看護＞

看護師がご自宅に訪問し、療養上の世話（看護）や診療の補助等を行ないます。療養生活に不安のある方を専門家の目で見守り、ご本人及び介護者の方の援助を行ないます。

健康状態の観察や助言、清拭や洗髪、入浴介助などを行ないます。

＜居宅介護支援＞

ご自宅での生活に必要な介護サービスの利用に関して、相談及びケアプランの作成を行ないます。ご本人の希望を取り入れ、また、ご家族の介護負担が少しでも軽減されるように支援していきます。

ケアプランの作成や見直し、介護サービス事業者との連絡調整などを行ないます。

※ご利用やご相談などお気軽にお問い合わせください。

東川口訪問看護ステーション

電話 048-297-6873

## お知らせ

◎このたび病院のホームページを8月1日にリニューアルいたしました！！

病院のことをたくさんの方に知っていただけるよう、今後も見やすいホームページにしていきたいと思っております。ぜひご活用ください。

◎健康相談（看護相談）開催日変更のお知らせ

毎月第1月曜日の開催から毎月1日の開催に変更いたしました。血圧・体重・体脂肪測定からのアドバイスや在宅療養の相談などさまざまな相談を承っております。ぜひお気軽にお越しください。

毎月1日 9時～12時

当院1階面談室（CT室と売店の間）

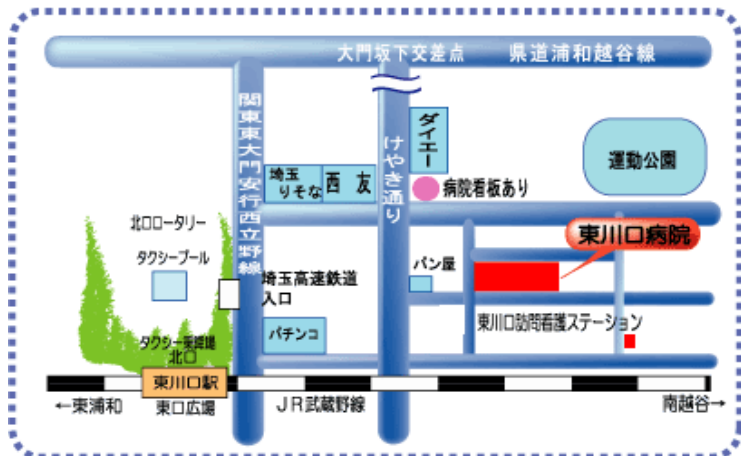
## 編集後記

秋といえば「運動の秋」「食欲の秋」「読書の秋」はたまた「芸術の秋」「ファッションの秋」「睡眠の秋」といろいろな事をしたくなりますね。みなさんにとって秋といえばなんですか？  
私はなんとといっても食欲=ビール！！の秋です  
(\*^\_^\*) 月を見ながらなんて・・・  
思い思いの秋を楽しみましょう。

地域活動委員会 田村 智将

## ■東川口病院へのアクセス方法

- ・JR武蔵野線東川口駅下車 徒歩5分
- ・埼玉高速鉄道(南北線直通) 東川口駅下車 徒歩5分



内科・外科・胃腸科・整形外科・脳神経外科・小児科  
皮膚科・耳鼻咽喉科・循環器科・泌尿器科・呼吸器内科  
リハビリテーション科



上尾中央医科グループ

医療法人社団協友会 東川口病院

〒333-0801

埼玉県川口市東川口2-10-8

TEL 048-295-1000

FAX 048-295-5501

<http://www.e-kawaguchi-hp.jp>



携帯電話サイト・QRコード  
から簡単アクセス！是非ご  
利用ください。

平成23年9月1日発行