特定医療法人誠仁会

財団法人
日本医療機能評価機構
認定書受領

大久保病院だより

No. 18
平成25年
5月1日

編集・発行 | 特定医療法人誠仁会 大久保病院 地域医療連携室 ● 明石市大久保町大窪2095-1 TEL078(935)2563 FAX078(935)2566

ロコモ対策で寝たきり予防！

整形外科部長 田中 日出樹　リハビリテーション科 高田 輝彦

▶ロコモとは

ロコモティブシンドローム（ロコモ、運動器症候群）とは、運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態を指します。骨、筋肉、関節などの運動器の働きの衰えにより、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。

ロコモは、メタボや認知症と並んで、要介護や寝たきりの3大要因のひとつとなっています。メタボが内臓の病気で健康寿命が短くなるのに対し、ロコモでは運動器の障害が原因で起こります。

▶ロコモの原因

ロコモの原因は、筋力の低下やバランス能力の低下といった加齢による機能不全と、運動器自体の疾患（変形性関節症、脊柱管狭窄症、変形性腰椎症、骨粗鬆症、関節リウマチ等）があります。

変形性関節症、変形性腰椎症、骨粗鬆症といった病気に対しては治療が必要です。とくに高齢者の方は、複数の運動器障害を持っていることが多く、すでに筋力やバランス能力が低下している可能性が高いことにも配慮が必要です。

リハビリスタッフ

7つの「ロコチェック」

足腰が弱ったなと自覚した時は、すでにロコモが始まっている場合があります。運動機能の低下は、徐々に進行することが多いため、まず自分で気づくことが大切です。

以下の7つの項目のうち一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- □ 階段を上るのに手すりが必要である
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- □ 15分くらい続けて歩けない
- □ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- □ 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

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化している場合などは、まず医師の診断を受けてください。

ロコトレでロコモ予防を

～おすすめロコモーショントレーニング(ロコトレ)～

ロコモ予防のトレーニングとして、開眼片脚立ちとスクワットが推奨されています。
開眼片脚立ちは主にバランス能力の向上を、スクワットは主に下肢筋力の強化を目指しています。無理をせず自分のペースで、安全にできる程度から始めます。支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をついて行います。痛みを感じた場合はすぐに中止して、医師に相談しましょう。

▶開眼片脚立ち

(左右1分間ずつ、1日3回)

❶転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う
❷両目を開け、片足を床に着かない程度に上げる

▶スクワット

(深呼吸をするペースで5～6回繰り返し、1日3回)

❶安全のために椅子やソファーの前で行う。
❷足は踵から30度くらい外に開く。体重が足の裏の真ん中にかかるように。
❸椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりと下す。
❹膝の曲りは90度を超えないように。
❺膝がつま先より前に出ないように。
❻膝の曲がる向きは足の第2趾の方向に。

▶いつまでも自分の足で歩けるために

骨や関節、筋肉といった運動器は、毎日適度に使われることで、その構造と機能が維持されます。

加齢により筋肉の量は減少しますが、何歳になっても筋肉を鍛えれば筋肉の量を増やすことは可能です。転倒予防のためにも筋力訓練は効果があります。

自分のからだが運動器に支えられているからこそ、立ったり歩いたりできるのだということを理解し、上手に運動器を使って、長持ちさせることがロコモ対策の目指すところです。

整形外科より

当院では、患者様の状態が少しでも良くなるように、生活指導から投薬、リハビリ、手術まで必要と段階に応じて自然治癒を助けるための環境整備をしています。

対象疾患として、関節疾患、骨折、脱臼、靭帯損傷、腰痛症等の急性疾患に加え、腰部脊柱狭窄症、膝の変形関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ等の慢性疾患や、肩腱板損傷、五十肩、膝の靭帯損傷などの診断・治療をしています。

より高度な診断・手術が必要な場合は、協力医師を招いて対応することにより、当院にて高度な医療を提供できる態勢を整えています。

脊柱の手術、腫瘍の診断・治療など診断・治療困難な疾患の場合は、協力病院に紹介させていただき、治療後は患者様のご希望に応じて、当院で経過観察とリハビリを続けることも可能となっています。

整形外科医師

●田中 日出樹 手の外科、骨粗鬆症、関節リウマチ	●柴原　基 スポーツ整形、肩・膝・股関節を中心とした関節鏡手術、人工関節	●立原 久義 スポーツ整形、肩・肘関節を中心とした関節鏡手術、人工関節	●丸山 善弘 股関節・膝関節の人工関節手術、下肢の外傷一般

地域の方向けに「感染予防学習会」を開催しました

地域医療連携室　**幾島 美由紀**

この度、大久保病院地域医療連携室主催で、地域の方々向けに「感染予防学習会（ノロウイルス・インフルエンザについて）」を3回に渡って開催しました。（1/17高齢者ふれあいの里大久保、1/25高丘集会場、2/16大久保病院）

近隣ご施設のご協力により、多くの方々にご参加いただき、当日の学習会では、感染制御実践看護師の堀井副看護部長とICT委員による講義のほかに、実際に感染対策を体験していただくことができました。

講義の後の実践体験では、皆さんが積極的に参加され、お互いに意見を言い、率先して手を出し、実際の介護の場面でしか分からない質問を頂いたりと、こちらも深い学びと気づきを得ることができました。

学習会後のアンケートでは、基本的な内容でわかりやすかった、実際に体験することができわかりやすいという意見をたくさんいただきました。今後の学習会については、介護保険の話や介護について知りたい、新型インフルエンザの動向・感染の具体的な予防方法などを知りたいという意見もありました。

これらのことを活かし、大久保病院を拠点とし、大久保地区の幅広い方々に健康で安心して生活ができるような、内容を地域医療連携室から発進していけるようにしていきたいと考えています。

新入職員24名入職

25年度新入職員24名が入職しました。看護師16人、薬剤師1人、理学・作業療法士4人、事務3人。

集合研修の後に各部署に配属となりますので、よろしくお願いします。

市民講座のご案内 ～整形外科の病気～

第1回

5月18日（土）14:00～15:00

テーマ　関節の病気について ～膝を中心に

講　師　大久保病院 整形外科 医長 丸山 善弘

第2回

5月25日（土）14:00～15:00

テーマ　膝関節症のリハビリテーション

講　師　大久保病院 リハビリテーション科 理学療法士 高田 輝彦

会　場　大久保北コミュニティ・センター
明石市大久保町大窪2030

参加費　無料

参加ご希望の方は、大久保病院外来受付（Tel:078-935-2563）まで

西館増築について
緩和ケア病棟開設予定

現在、病院西側の駐車場部分に西館を増築し、緩和ケア病棟（18床）の開設を準備しております。

増築計画では、2階に緩和ケア病棟（全室個室）を配置し、1階部分には、手狭になったリハビリテーション室を移設するほか、会議・研修室、相談室、外来処置室等を整備する予定です。

本年6月末には工事が完成し、準備が整い次第、順次オープンする予定ですので、工事期間中には皆さまにご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

サービス付き高齢者向け住宅「夕映えの里」

ご見学受付中

病院南側に建設を進めていましたサービス付き高齢者向け住宅「夕映えの里」が完成し、2月下旬よりオープンしました。

居室は32室で、Aタイプ（トイレ付18㎡）が23室、Bタイプ（バス・トイレ付25㎡）が9室。安否確認、生活相談等の生活支援サービス、朝昼夕の食事提供を行います。

現在、入居受付中ですので、お気軽にお問合せ下さいますようお願いします。

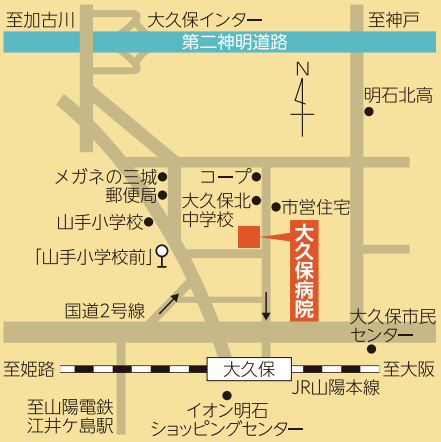
施設概要

- 所在地／明石市大久保町大窪1379-1
- 居室数／32室
- 居室面積／18.00～27.00㎡
- 構造・規模／鉄骨造、地上3階建
- 共用部分／居間、食堂、受付フロント、厨房、浴室、トイレ、洗濯室、エレベーター等

お問い合わせ先

特定医療法人誠仁会　夕映えの里
〒674-0051 明石市大久保町大窪1379-1
tel：078-934-7171
フリーダイアル：0120-81-3510

特定医療法人　誠仁会
大久保病院
〒674-0051 明石市大久保町大窪2095-1
tel.（078）935-2563
http://www.seijinkai.or.jp/okubo/index.html



交通機関をご利用の方

- JR山陽本線「大久保」駅下車、北へ徒歩15分
- 「大久保」駅北口より神姫バス
  ②のりば 19「山手台」行き
  ③のりば 12「西神中央」駅、「上岩岡」、「五百蔵」行き「山手小学校前」バス停下車、東へ徒歩5分

車をご利用の方

- 第二神明道路「大久保IC」より、大久保方面へ約10分