

発行:余市協会病院

発行日:平成 29 年 11 月 1 日

発行人:吉田 秀明

編集人:広報委員会

お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.161 11月号

はつらつ Plus

余市協会病院まつり



当院では病院主催のお祭りを年に1度開催しており、今年は9月13日に行いました。夕食を終えた患者さんたちや地域の方々に病院のロビーにお越しいただき、職員が作る綿あめやたこ焼きを味わっていただいたり、ヨーヨーつりや輪投げを楽しんでいただいたりしました。輪投げでは職員から募集した雑貨を景品として、患者さんや地域の子どもたちにプレゼントしました。季節感が失われがちな入院生活に四季を感じていただけるよう、ロビーの真ん中には紅白幕をかけたやぐらをたて、盆踊りの音楽を流し、職員ははっぴを着ることで、お祭りの雰囲気作りも大切にしました。外が暗くなった頃を見計らって、病院正面玄関前では毎年恒例の打ち上げ花火を行いました。前日から少し雨模様だったこともあり、花火を行うことができるか不安がありましたが、無事に花火を打ち上げることができ、職員も含め全員で花火を楽しむことができました。大きな花火大会とは違い、間近で打ち上げられる花火はとても迫力があります。音も体の芯に響くような感覚があり、打ち上がるたびに歓声がわいていました。お祭り終了後には、近くにお住まいの方から、自宅の窓から花火がきれいに見えましたと、お礼の電話までありました。今年も無事にお祭りを開催することができとても嬉しく思います。このような行事は、入院中の患者さんをはじめ、地域の皆さんと診療以外の場で触れ合うことができる貴重な機会です。また、患者さんにとっては体を動かす機会にもなり、精神的な面でも健康の維持・増進につながっているのではないかと思います。今後も、人間味溢れる温かな病院でありたいと考え、日常の診療や、病院行事等を通して、皆さんと交流を深めていきたいと思っています。お越しくださったみなさんの笑顔が本当に嬉しかったです。ありがとうございました。管理栄養士 富田

facebook

「いいね」「フォロー」いつもありがとうございます!

研修医リレーコラム 96

「ロコモティブシンドローム」

9月に研修させていただきました鹿児島大学病院初期研修医の牛飼と申します。1ヶ月間大変お世話になりました。

今回は「ロコモティブシンドローム」についてです。「ロコモ」。聞いたことがあるでしょうか？名前を覚えてくれると嬉しいのですが、要するに「**足腰が悪くなって、立つ・歩く能力が低下すること**」です。原因は骨、関節、筋肉など様々です。

ロコモ？



1. どうしてロコモ？

ロコモと健康寿命は密接な関係があると言われています。健康寿命とは、介護を必要とせずに自立した生活を送れる期間のことです。介護が必要になってしまう原因としては脳卒中、認知症など様々なものがありますが、運動器の障害(＝ロコモ)は最も多い割合を占めているのです。

2007年に日本整形外科学会がロコモの概念を提唱し、要介護状態を予防し健康寿命を伸ばそうと啓蒙活動を行っています。「**元気で長生きするために足腰を強くしましょう**」という当たり前といえば当たり前のことです。

2. ロコモチェック！☑

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 家のやや重い仕事が困難
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

1つでも思い当たればロコモティブシンドロームかもしれません…



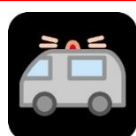
3. ロコモ予防！

適切な生活習慣(運動と栄養)、骨・関節・筋肉の病気への治療介入(＝整形外科受診、リハビリ)でロコモを予防することが重要と言われています。十分な栄養をとりながら、家の中での何気ない動作も意識して行ってみること、ちょっとおっくうでも身体を意識的に動かすことが大事です。今ある足腰の痛みも年のせいとはせずに、一度病院に行ってみるとよいでしょう。

4. 詳しくは病院やWebで

詳しい予防法や、骨・関節・筋肉それぞれの病気の解説をするためには誌面が足りません！(笑)「ロコモ」と検索するだけでもたくさん情報が出てきますし、お近くの整形外科を受診してみてもよいと思います。いつまでもお元気で過ごすために、ロコモに興味を持っていただけたら幸いです。

鹿児島大学病院 研修医 牛飼 純平



救急件数 (9月)

外来受診221件 うち入院46件
救急車来院85件 うち入院38件