

# 山縣医院だより

YAMAGATA CLINIC 2016 No. 25

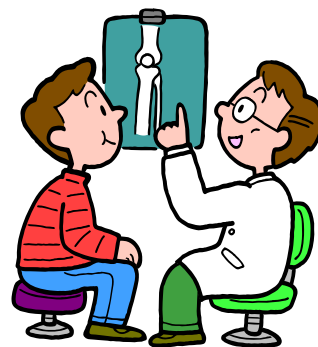


## MENU

- ♪ ～ 知っていると役立つ 医学まめ知識 ～
- ♪ ～ 新スタッフ紹介 ～
- ♪ ～ フレイルって ??? ～
- ♪ ～ 介護保険 通所リハビリ徒然日記 ～
- ♪ ～ 南風後記 ～
- ♪ ～ 山縣医院 アクセス ～



山縣医院



## 子どものロコモ?

山 縣 茂 樹

ロコモティブシンドローム（ロコモ）は運動器の機能が低下し、立ち上がりや歩行などの動作に制限をきたし、将来寝たきりや要介護状態に至る疾患群のことです。ロコモは年齢に比例して増加するため、高齢化社会にとっては、対策が大変重要です。

変形性関節症や脊柱管狭窄症など運動器機能の低下する整形外科の疾患のほか、脳血管障害や糖尿病などもロコモの原因として重要で、若いころからの運動習慣や適切な食習慣などメタボ対策もロコモ対策につながります。

少子化社会の現代、子ども達を心身ともに健全なおとなに育てることが社会全体の大きな目標と思います。



### 子ども達のからだに変化?

私たちが子ども頃の50年前と比べて、子どもの骨折が多いような印象はあります。体格が向上すれば、運動能力も比例して向上するはずですが、そうはなっていません。子ども達の運動器に最近異変が起きていることは何となく感じられていましたが、整形外科のグループでその異変を明確にし、とるべき対策を検討するモデル事業が2005年ころから進められてきました。

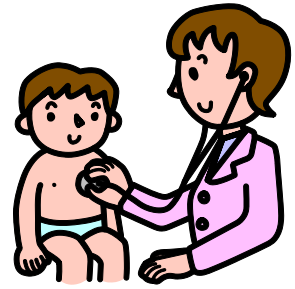
一例で言えば、**・万歳ができない・ボール投げができない・雑巾がけができない・かかとをつけたままでしゃがめない・前屈で手が地面につかない**、などからだの硬い子どもたちが多く指摘されています。





## 健やかな成長を願って

これらの子ども達の運動器の異変に対して、学校でも何らかの対策をすることが検討され、平成 28 年度学校健診から、脊柱および胸郭の異常に加えて、四肢・骨・関節の状態に関する質問が調査表に加わります。運動過多（オーバーユース）による異常とともに運動不足による種々の機能不全も検診でチェックする仕組みです。将来、すなわちおとなになって問題となる運動器疾患をできるだけ早い段階で見つけないか、という願いがこもっています。



これを機会に、ご家庭では日頃の子供たちの姿勢や動作、痛みなどに関心を持っていただくと同時に、私たち整形外科医もご家族や学校と今まで以上に連携をとっていきたいと考えています。

エム アール アイ

## M R I って何 ?

レントゲンは主に骨の状態を調べますが、**MRI**は 骨や組織の状態まで調べることが可能です。当院では、オープン型を設置しています。診察時、ご相談下さい。



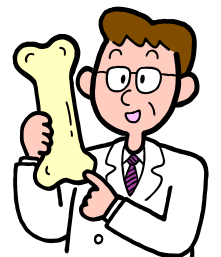
MRI 画像見本(背骨)



## 最新 骨粗鬆症 検査機器導入

わたしの骨はだいじょうぶかな ?

当院では骨密度測定を行っています。骨折しやすい脊椎(背骨)と大腿骨頸部(股関節部)の骨密度を測定し、同部位の骨折しやすさを正確に診断し、治療方針の一助にいたします。



# 新スタッフ紹介 !! (平成26年~28年1月)

金沢 淳子 先生 (理学療法士)

- ① K-POP (東方神起のライブに行く)
- ② ガーベラ ③ 犬 (わかりやすい性格)
- ④ 山縣医院に来てあと2カ月で2年になります、優しい先生・スタッフの皆さんと仕事ができて幸せです。これからもよろしく願いいたします。



石川 麻美 さん (看護師)

- ① 読書、カラオケが好きですが、なかなか行けていません
- ② かすみ草 かわいいので好きです
- ③ うさぎ
- ④ 臨機応変に動け、いつも笑顔で優しい看護師を目指します !!



松野 里美 さん (リハビリ助手)

- ① 温泉に行く、ショッピング
- ② ひまわり ③ リス
- ④ 明るく優しい、よく気がつく人になりたいと思います。皆さんよろしくお願ひします。



裏谷 葵 さん (介護福祉士)

- ① フラワーアレンジメント
- ② チューリップ ③ 猫
- ④ 笑顔を大切に頑張ります !!



権代 千夏 さん (介護福祉士)

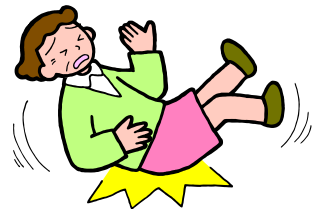
- ① 卓球、野球観戦
- ② 向日葵 ③ ナマケモノ
- ④ よろしくお願ひ致します。



- ① 趣味
- ② 好きな花
- ③ 自分を動物にたとえると
- ④ ひとこと

## フレイルって???

フレイルとは、年齢に伴って筋力や身心の活力が低下した状態のこと。(日本老年医学会) 高齢者の多くは“フレイル”の段階を経て要介護状態になるといわれているので、早期発見をして対処することが必要です。フレイルの状態の方は健常な人に比べて、入院のリスクが高く、転倒する可能性も高いといわれています。



次の項目に思いあたることがあれば**要注意!!**

- ・体重の減少
- ・歩くのが遅くなった
- ・握力(筋力)の低下
- ・疲れやすい
- ・活動性の低下

高齢であっても運動により筋力の維持・増強が見込めます。運動によって活動性が上がれば**栄養補給が必要**になります。栄養補給を行わないまま運動を行っている**と低栄養を助長して**しまいます。

バランスのとれた食事を摂って習慣的な運動を行いましょう。



理学療法士 石村 誠



# 通所リハビリテーション 徒然日記



今年も作品展を院内に展示後、新前町郵便局に展示させていただきました。  
 利用者の皆さんがリハビリとして取り組まれています。



デイケアにも桜が咲きました



利用者さん手作り夫婦雛



平成28年度 新年書初め 皆さんの想いが書になっています



ご自身で書かれた写経を  
 手に笑顔で満99歳  
 白寿から百寿へ

～ 南風後記 ～



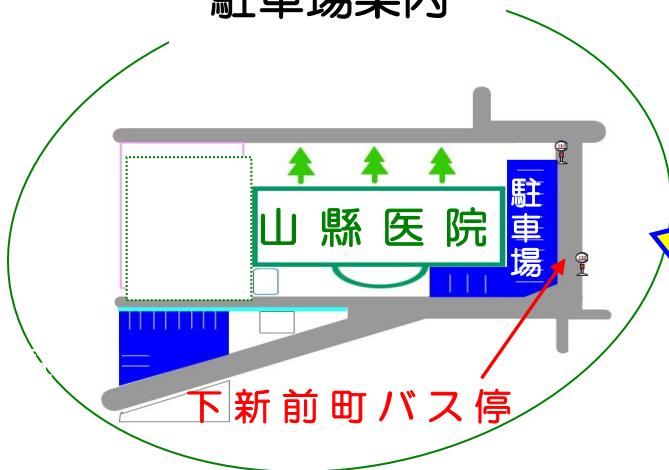
♪ 今年も向島小学校の満開の蓬莱桜(表紙写真)が  
巣立ちを見送り、TVでは桜前線の予想でもちきりです。皆さん、今年  
はどこでお花見されますか？

♪ 春といえば高校野球。ふるさとの応援を背にプレーする高校球児  
に、目が離せません。皆さん、今年はどここのチームを応援しますか？  
ちなみにプロ野球も開幕です。私はカープの応援頑張ります！

♪ 新しい年度の始まりです。何かを始めるよい時期です。  
皆さんは何をはじめますか？ 何を始めるにも健康第一。  
「貯金」も必要ですが「貯筋」も大事ですね。



駐車場案内



アクセス



診療	月	火	水	木	金	土
午前 午前9時00分～12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 午後2時30分～6時30分	○	○	○	休	○	※ 2時00分～4時30分

休診 日曜、祝祭日、木曜日午後

※ 土曜日午後は 2時00分～4時30分

医療法人社団 南風会

山 縣 医 院

〒747-0834 防府市田島1092  
Tel 0835-22-0246



整形外科

リハビリテーション科

通所リハビリテーション(デイケア)

MRI 設置

山縣医院 防府

検索



山縣医院 ホームページ アドレス

<http://www.yamagata-iin.com>