



院是

すべては患者さんのために

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

小春日和

こはるびより

発行
2014年10月

第119号

家庭の医学 転倒予防

現在、高齢化社会に伴い、要支援・要介護者が増加しています。その中で、介護が必要となった原因の第1位は脳卒中（25.7%）、第2位は老衰（16.3%）、第3位は骨折・転倒（10.8%）となっています。さらに65歳以上の女性で介護が必要となった原因は第1位に骨折・転倒（23.9%）となっており、転倒を予防することは長く健康であるために重要なことです。そのため、今回、転倒・骨折が起こる原因とその予防について説明したいと思います。

転倒・骨折が起こる原因

① 骨の脆弱化（骨粗鬆症）

骨の脆弱化とは加齢・ホルモン・栄養などのバランスが崩れることで骨の強度が下がることが言えます。そのため、転倒などの衝撃が加わると骨が衝撃に耐えきれず骨折してしまいます。

② 身体機能の低下

加齢により全身の筋力低下・バランス能力低下・歩行能力の低下が生じてきます。最近では、運動器症候群（ロコモティブシンドローム）と呼ばれる、転倒リスクが高くなりハビリテーションの対象となっています。ロコモティブシンドロームの簡易検査を下

ロコモチェックで思い当たることはありますか？

- 1 □ 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 □ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 3 □ 階段を上るのに手すりが必要である
- 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程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 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

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニングを始めましょう！

運動を継続し転倒を予防して、健康に生活できる「健康寿命」を長くしていきましょう。

おわりに

転倒予防に必要なことは全身の運動を行い、低下した機能を改善させることです。特に筋力強化・バランス能力向上は効果があるとされています。今回は自宅でも行える簡単な運動を載せてみました。体の調子に合わせて無理のない程度に運動を行ってみてください。

転倒予防について

記に載せたのでチェックしてみてください。

4	3	2	1
ページ	ページ	ページ	ページ
今月の川柳・外来診療担当医表	通所リハビリテーションのご紹介	イベントニュース	家庭の医学

今月の目次

ロコトレ② スクワット

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう

膝がつま先より前に出ないように注意しましょう

② 膝がつま先より出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように体をしずめます。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30°くらい開きます。

ロコトレ① 片脚立ち

左右の足を1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

姿勢はまっすぐに

床に置かない程度に片足を上げます

指だけでも大丈夫な方は指先について行います

支えが必要な人は十分注意して机に手や指をつけて行いましょう

イベントニュース

南東北春日リハビリテーション病院 10周年記念

～つながる心 広がる未来～

南東北春日リハビリテーション病院、介護老人保健施設南東北春日リハビリテーション・ケアセンターならびに在宅支援サービスは今年の9月おかげさまで10周年を迎えました。



9月14日(日)グランシア須賀川において南東北春日リハビリテーション病院10周年記念特別講演が行われました。
講師は参議院議員で理学療法士でもある山口和之氏が「これからの医療と介護とリハビリテーション」決め手は元気づくりと地域づくりをテーマに講演しました。
会場には一般の方をはじめ、近隣のリハビリ職員、介護支援専門員など専門職の方も多く、合

10周年特別講演

せて約200名の方が参加されました。
山口氏からはお年寄りが老健施設を利用しリハビリを行い、元気になることが重要と老健施設のあり方について話され、次に団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に進められている、要介護状態となっても住み慣れた地域で生活できるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムについての話が、参加された方々はメモをとるなど真剣に耳を傾けていました。



移転開院10周年記念式典

特別講演の後、同グランシア須賀川で10周年の記念式典が行われ節目の年を祝いました。
式典には来賓、三成会職員など約170名が出席。後藤恒夫院長の開会の辞に続き、渡邊一夫理事長



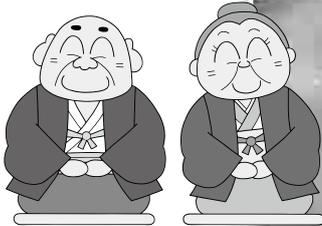
が10年を振り返り旧春日病院からのいきさつ、リハビリに特化した病院にした経緯などを交えながら10周年のあいさつを行いました。
式典では永年勤続の表彰も行われ、式典に参加した30名を代表し旧春日病院から勤続33年の准看護師芳賀紀子さんが感謝状を受け取りました。



通所リハビリテーションのご紹介

敬老の日

通所リハビリテーションで敬老の日を祝い、利用者さんにプレゼントをお渡ししました。みなさんがこれからもお元気に過ごしていただけるよう、スタッフ一同、願っております。



リハビリコーナー

小児疾患のリハビリ

当院では、今年度4月より、小児疾患を対象にした小児外来リハビリテーションを開院いたしました。

小児疾患のリハビリに関してお悩みはありませんか？

他院でリハビリを受けているが遠方で通院が難しい方、他院でのリハビリが終了になったが継続したい方など、是非ご相談ください。

就学児童（満6歳）から18歳を対象に、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が対応いたします。ただし、当院では小児科専門医の在籍がないことから、かかりつけ医からの紹介状が必要になります。

現在、脳性麻痺、発達遅滞のお子さんを中心に実施しておりますが、対象疾患については紹介内容、相談内容に応じ判断させて頂くこととなります。

内容によっては、上記の年齢の限りでなく、軽度の発達の遅れ、言語発達のお悩みについても広くご相談を承っております。

開始にあたっては、事前の予約が必要です。

まずは、下記までお電話下さい。

南東北春日リハビリテーション病院 0248-63-7299（医療相談員 星まで）



小 春 日 和

川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格：どなたでも応募できます。

●応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

ゆるキャラを 脱いだ途端に 孤独感

西名公吉

幼子の 手の中にある 夢いっぱい

ピンクのすずらん

生き生きと 笑顔の仲間 今日もまた

川原チウ子

前向きな 笑顔に励む 友の顔

佐藤照雄

台風はいずこに 遠く蟬の声

和田道の住人

じいじいじと だっこをせがむ

瀧口

孫娘

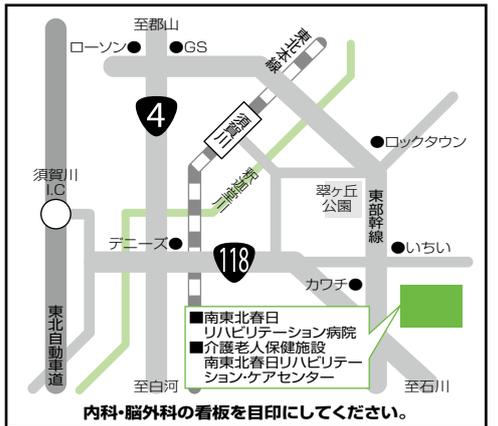
○郵便の場合
〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて
○FAXの場合 FAX.0248-63-7265
※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。

■外来診察担当医表 眼科の診療日は毎週月曜日です。(祝日除く) ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来※	専門外来/ 脳健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

緊急告知! **メディカルフィットネスさくら** **まもなくオープン!!**
オープン日や詳細は決まりしだい、ホームページに掲載いたします。

■発行/医療法人社団 三成会
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711
所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>
■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日 検索 CLICK



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。