



院 是

すべては患者さんのために

小春日和

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

こはるびより

発行
2015年11月

第132号

家庭の医学

高齢者に多い骨折

高齢者に多い骨折は主に4つが挙げられます。

- ・ 大腿骨頸部骨折 (太ももの付け根)
- ・ 橈骨遠位端骨折 (手首近く)
- ・ 上腕骨近位端骨折 (腕の付け根付近)
- ・ 脊椎椎体圧迫骨折 (背骨)

一般に年齢別では60歳代、70歳代と加齢に伴い多くなり、性別では女性の方が男性よりも大幅に上回ります。これは女性ホルモンの影響で骨が弱くなりやすいので、転倒したことで骨折してしまいう可能性が、男性よりも高いからと言われています。



高齢者の骨折の発生機転は「転倒」によるものが多い

高齢になれば、平衡機能やとつさの反応が遅くなつていきます。そこに、円背のような姿勢が重なる、つまずいた時など急な動きに、体が反応しにくく転倒してしまいます。

さらに股関節や膝関節、体幹(腹筋や背筋)の筋力が衰える、と、踏ん張る事が難しくなり、姿勢を崩して転倒しやすくなります。

転倒の危険因子

身体機能の衰えの他にも、生活する環境により転倒の危険性が高がることもあります。座布団や電気コード、新聞紙など関係ないような物が、転倒を引き起こすことも多いようです。

環境因子	環境因子
<ul style="list-style-type: none"> ・筋力の低下 ・しびれなどの異常感覚や鈍麻 ・視力障害 ・平衡機能低下 ・服薬による副作用 ・円背などの姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> ・暗くて狭い部屋 ・床上の障害物 (座布団・電気コードなど) ・敷居の段差 ・滑りやすい床や新聞紙 ・まくれた絨毯の縁、布団 ・不適当なベッドの高さ ・不適当な履物

骨折を予防するには

- ・ 転倒自体を予防すること
- ・ 転倒しても骨折しにくいように骨粗鬆症を予防すること
- ・ 転倒しないような生活環境を整えること

参考文献：富士 武史：ここがポイント！整形外科疾患の理学療法改定 第2版 金原出版株式会社

③ 動作が完了する直前は気が緩み転倒しやすいので注意する
・ 椅子のそばや手すりに捕まる直前に気を付けましょう

2 骨粗鬆症の予防

① 立つ、歩くことで骨を丈夫に保つ

② 食事指導
・ カルシウムを1日800mgを目標(牛乳800ml程度)

・ カルシウムの吸収には蛋白質と脂肪が必要

③ 日光浴(ビタミンDの摂取が十分であれば必要ない)

・ 1日に20分は太陽の光を浴びましょう

3 生活環境の改善

・ ベッドや椅子の高さ・腰かけた時に、お尻が膝よりも低くならないようにする。

・ 履物の選択・スリッパ、靴下など滑りやすい、脱ぎやすい物は避ける。

・ 室内の整備・電気コードや座布団はつまずきやすい。新聞紙やスーパリーの紙袋も滑りやすいので注意。

1 転倒しにくくする運動

① 平衡バランス練習

・ 片足立ち練習(転ばないよう、手すりなど掴まれるものがあるところで行いましょう)

② 歩行練習

・ 四つ這い練習
・ 前だけでなく、横歩きや後ろ歩き、方向転換などの練習
・ 足の引きずり防止に杖や太めの棒などを跨ぐ練習

今月の目次

1 ページ 家庭の医学

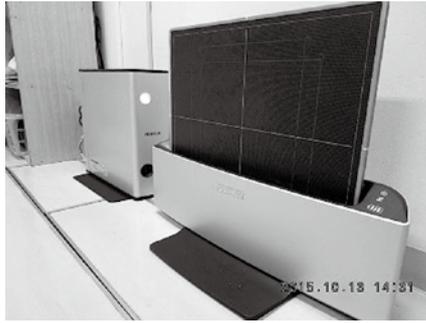
2 ページ 新機種導入／お知らせ

3 ページ 通所リハビリテーションのご紹介

4 ページ メディカルフィットネスから通信外来診察担当医表

放 射 線 科 に 新 機 種 導 入

このたび放射線科では【FUJIFILM DR CALNEO SMART (FPD)】システムを導入しました。これによりX撮影時、従来の写真フィルムで撮影する場合と較べて、短時間で低線量、高画質な画像診断が可能となりました。



当院では、今後もこれらの先進X線機器を活用し、患者さまに安心・満足して頂ける医療を提供してまいります。

献 血 バ ス が 来 ま し た

10月15日(木)、献血バスにお越しいただき献血を行いました。

今回はスタッフの他にも患者さんのご家族や、たまたま居合わせた業者の方にもご協力いただきました。

輸血に必要な血液を安定して確保するにはたくさんの方の協力が必要ですので、今後も続けていけたらと思います。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

ただいまインフルエンザ予防接種を実施しております。流行前に早めの接種をおすすめします。予約は行っておりませんので、診療時間内に直接受付へお越しください。

尚、今年のワクチンはA型2種B型2種の4価ワクチンとなり、それに伴い接種料金が変更されましたのでご了承ください。

接種料金

- ・ 一般：4千2百円(税込)
- ・ 65歳以上または60歳以上65歳未満で心臓や腎臓・呼吸器・免疫機能に一定の障害を有する者で身障1級の方で

【須賀川市・鏡石町・天栄村在住の方】1千円

【それ以外の市町村にお住まいの方】：各市町村へお問い合わせください。

受付時間

- ・ 午前 8時30分～12時
- ・ 午後 1時30分～4時30分

※ 不明な点がありましたらお問い合わせください。

電話 024816317299



市民健康教室のご案内

● 日時 ●
12月10日(木)
15:00～16:00

● テーマ ●
からだにいい油・悪い油

● 講師 ●
総合南東北病院
総合診療科医師
樋口健弥

● 場所 ●
南東北春日
リハビリテーション病院
5階会議室

※ 健康チェックコーナーで
血圧・体脂肪・骨密度・
血管年齢の測定を無料で行います。

通所リハビリテーションのご紹介

福島県老人クラブ連合会で行われている「元輝川柳」というコンテストに、佐藤留美さんの作品が福島県でベスト1に選ばれました。

夏帽を
こまめにはずし
夏逃がす



「今年の夏は猛暑でした。下五の“夏逃がす”が夏帽子の情景を思い浮かびあがらせる」との選評を受けました。「自分の知らない言葉があれば辞書を引いて、新しいことに興味をもつようにすることが川柳をつくるコツだ」とお話されています。常にネタ帳を持ち歩いて書き留める習慣をつけているそうです。

今後もこのような趣味活動が続けられるよう、元気な心身づくりを支援していきたいと思えます。

リハビリコーナー

「運動のすすめ」

年齢を重ねるごとに自宅での活動や筋力・体力が低下してくると言われており、それは免れないことではあります。しかし「年齢のことを考えると、運動をしても筋力や体力はつかないのでは・・・」と諦めてはいませんか。リハビリの世界では年齢を重ねても、定期的な運動を行うことによって体力の低下を予防することができる、と言われています。そのため誰においても「できる運動をできるだけ続ける」ことが大切となってきます。また、運動を行う際は適切・安全な方法で行うことが大切です。

○適切・安全な方法とは

- ・息を止めずに行うこと
浅い呼吸でも良いので止めずに行いましょう。血圧が上がってしまいます。
- ・過負荷にならないような運動負荷で行うこと
負荷が多いと、痛みを引き起こす可能性があります。

自宅でできるストレッチや足の運動など、1日10回でも良いので行ってみたいはいかがでしょうか。どのような運動やストレッチを行ったらよいかわからない場合は、リハビリスタッフに声をかけてください。それぞれに合った運動のメニューと一緒に考えていきましょう。

○自宅でできる簡単な運動

- ・お尻あげの運動（バランスの力をつける）
- ・足踏みの運動（バランスの力をつける）
- ・膝の曲げ伸ばしの運動（立ち座りを楽に行えるように）
- ・つま先の上げ下げの運動（むくみを予防）





メディカルフィットネス さくら



ブルーエクササイズについて

今回は、メディカルフィットネスさくらのスタジオで行われているブルーエクササイズを紹介します。ブルーエクササイズとは、ブルーのチューブを使い、椅子に座ったまま筋トレと有酸素運動を行うレッスンです。適度な負荷でしっかり筋肉に刺激を与えることができ、食後15分に行うことで血糖値の急な上昇も抑えることができます。インスリン作用が悪くなり、糖をうまく処理できない状況を改善するには運動が不可欠だと言われています。

ブルーエクササイズでは急激な心拍数の上昇もなく、最後まで椅子に座りながら行う20分のエクササイズですので、運動初心者の方や糖尿病などで運動を勧められている方にも始めやすい内容になっています。20分でも終わった後には達成感を味わうことができます。

また、10月よりマシンの台数を増やしました。有酸素運動を行えるマシンであるトレッドミル（歩く機械）、エルゴ（自転車）は非常に人気が高いです。より多くの方に利用していただくため、こちらを2台ずつ増やしました。トレッドミルには全台テレビがついているので長い時間でも飽きず運動することができます。

体験や見学も随時行っております。お気軽にお越しください。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。 ※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 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	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					

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



■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>

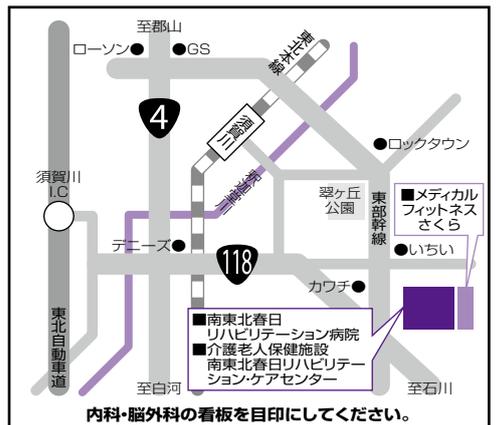
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



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。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルインキを使用しています。