



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

運動器と  
ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム  
(略称:ロコモ、和名運動器症候群)

身体は機能ごとに分業しています。呼吸器(気管や肺)・循環器(心臓や血管)・消化器(胃や腸)は診療科目もあるのでご存知の方も多いと思います。同じように人の身体を動かすことができるのは骨・筋や神経で構成される「運動器」によるものです。そういった運動器の障害のために移動機能に低下をきたした状態をロコモティブシンドロームといいます。進行すると介護を必要とするリスクが高くなるので、2007年日本整形外科学会は超高齢社会・日本の将来を見据えてロコモという概念を提唱しました。

# 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  
2017年5月

第150号

表1
<input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下を履けない
<input type="checkbox"/> 家の中でつまずく
<input type="checkbox"/> 階段をあげるのに手すりが必要
<input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難
<input type="checkbox"/> 2kg(牛乳2パック)程度の品を持ち帰るのが大変
<input type="checkbox"/> 15分以上続けて歩けない
<input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない

前述したようにロコモは運動器障害による、立つ・歩く・走る・座るなどの移動に関わ

もしかしたらロコモ?

運動器の中で骨と筋(特に筋)は、運動によって鍛えることができます。しかし、骨・筋量ともに20代〜30代でピークを迎える為、できるだけ早い年齢から運動を習慣化することが大切です。毎日続けることが重要となるので、買い物の際にスーパーから遠くに車を駐車して歩くようにするなど、生活の中に運動を取り入れていく意識が必要になります。

すでに足腰に痛みや違和感がある方は早めの医療機関への相談をおすすめします。また、骨・

もししたらロコモを  
防げるの?

る機能が低下した状態をいいます。簡単なロコモチェックに以下(表1)のようなものがあります。

どれか1つでも該当するようであれば運動器障害が進行し始めているかもしれません。さらに具体的なロコモの判定には「ロコモ度テスト」が用いられます。

ロコモ度テストは、脚力を調べる立ち上がりテスト、歩幅を調べる2ステップテスト、体や生活状況を調べるロコモ25の3つから成り立ちます。各テストで判定基準があり、いずれか1つでも基準を下回ると進行順にロコモ度1・ロコモ度2と判定されます。

筋の元となるのは栄養素です。食生活の見直しもロコモに負けない身体作りに繋がるので運動と一緒に始めてみるのも良いと思います。

## 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!!

### 今月の川柳

風に舞う

色づきし葉は

楽しそう

やわらかな

日差しの中に

風香る

まごの声

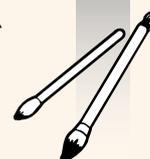
いつのまにやら

大人びて

夢見や咲子

佐藤照雄

ピンクのすずらん



### 今月の目次

1 家庭の医学

2 新入職員紹介

3 リハビリコーナー  
相談室より

4 メディカルフロントニュースから通信  
外来診察担当医表

## ～ 新 入 職 員 ～

今年度より一緒に働く事になりました、新人18名をご紹介します。

名前	山本雪子	根本清子	伊藤小夜子	兼子莉緒菜	後藤新弥	堀川柚葉
職種	介護スタッフ	介護スタッフ	介護福祉士	介護福祉士	作業療法士	作業療法士
出身地	福島県郡山市	宮城県白石市	福島県須賀川市	須賀川市長沼	郡山市安積町	福島県富岡町
趣味	韓国ドラマ	ガーデニング	野球応援 吹奏楽鑑賞	DVD鑑賞、映画	温泉での長湯	旅行、写真
特技	特になし	特になし	どこでもすぐに寝れること	バスケット	バク転、バク宙	バレーボール
好きな言葉	忍耐	愛	健康第一	健康第一	栄光に近道なし	諦めない
尊敬する人	母	特になし	両親	土屋太鳳	齋藤祐樹先生 (作業療法士)	両親
メッセージ	安全に、的確に利用者様が毎日、1日通所で過ごせるように私自身が成長しなければと思っています。	目配り、気配り、心配りをモットーにスタッフの皆さんと仲良く働かせていただきたいと思います。	1日も早く仕事に慣れ、利用者様のことを一番に考えられるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。	社会人として、介護福祉士としても未熟ですが、笑顔で頑張りたいと思います。よろしくお願いします。	新人なのでフレッシュな笑顔で頑張ります。また、社会人、医療人として、患者様、自分の成長のためにも、精一杯頑張ります。	初心を忘れず、謙虚な気持ちで患者様、利用者様と向き合い明るい笑顔と元気なあいさつで作業療法士として頑張ります。

名前	菊地南々子	阿部彰宏	長谷川容子	今井富久美	青木葉子	鈴木寿子
職種	理学療法士	理学療法士	理学療法士	介護福祉士	看護師	介護福祉士
出身地	栃木県那須町	福島県郡山市	福島県郡山市	福島県須賀川市	茨城県取手市	福島県平田村
趣味	旅行、登山 テニス	野球、旅行	外遊び ツーリング	海外ドラマ鑑賞	乗馬	多肉植物集め
特技	ピアノ	送りバント	ボール投げ	早着替え	乗馬	身長があるので、高いところにある物などを取ること
好きな言葉	為せば成る	千里の道も 一歩から	なんとかなる	ありがとう	潔い	夢見ることができれば、それは実現できる
尊敬する人	父親	両親	井上浩輝	マザーテレサ	カルロス・ゴーン	祖母
メッセージ	患者様を笑顔にできる理学療法士を目指して一生懸命頑張ります!!!	わからないことばかりでご迷惑をおかけするとは思いますが、一生懸命頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いします。	はやく業務や環境に慣れ、力になるれるより頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いします。	今までの経験を生かしつつ、初心にかえり頑張ります。また、病院の雰囲気に早く慣れていきたいです。	棚倉町に住んでいます。訪問看護は初めてですが、石川地区の方々に貢献できるように早く慣れていきたいと思っています。	介護福祉士を取得してから〇〇年、経験もありますが心機一転、頑張りたいと思います。色々な知識なども身につけていきたいと思っています。よろしくお願いします。

名前	横山めぐみ	西牧奈緒子	滝川由美子	溝井由香里	佐藤さくら	佐々木優里
職種	看護師	介護職	介護福祉士	看護師	理学療法士	管理栄養士
出身地	福島県白河市	福島県石川町	福島県石川町	福島県玉川村	宮城県塩釜市	福島県須賀川市
趣味	カラオケ 旅行 食べ歩き	特にないので、何か見つけたいと思います。	スノーボード 登山 スポーツ観戦	野球観戦 映画鑑賞	食べること	食べること 料理、プチ旅行 漫画、アニメ
特技	特になし	どこでも寝られること	プリザーブドフラワー	早起き	ラーメンならおそろく永遠に食べられる	バレーボール
好きな言葉	特になし	初心忘れる べからず	大丈夫	好きこそ物の 上手なれ	継続は力なり	信じ努力すれば 夢はかなう
尊敬する人	両親	家族	両親	イチロー	両親	父
メッセージ	今回、春日リハビリ病院に異動となり在宅復帰を目指す患者さんのサポートが主となります。患者さんの健康面、安全面を心掛け1日でも早く仕事に慣れるよう頑張ります。	以前はグループホームに勤めていましたが、このような大きな病院、組織で勤めるのは初めてなのでとても緊張しています。失敗することもあるかと思いますが、教えて頂くことをしっかりと吸収し頑張りたいと思います。	1日でも早く仕事を覚えて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。	常に初心に戻り、明るく楽しい仕事ができるように頑張ります。よろしくお願いします。	ふつつか者ではございますが、初心を忘れずに頑張ります。どうぞよろしくお願いします。	患者様や利用者様が自然と笑顔になるような、温かな管理栄養士目指して頑張ります!よろしくお願いします。

## 「 装 具 に つ い て 」

皆さんは装具と聞いて、どんな物が思い浮かびますか？また、どんなイメージを持っていますか？腰や膝、足首、肘、手首等に付けるサポーターのようなものが一番想像しやすいでしょうか。実際に装具を使用したことがある方は、メリット、デメリット両方を感じたかと思います。

装具は装着する場所により手、足、胴体部の3か所に大別され、「手足・体幹の機能障害の軽減を目的として使用する補助器具」と定義されています。

装具を装着する目的に①変形の予防、②変形の矯正、③病的組織の保護、④失われた機能の代償または補助が挙げられています。

これらの目的で使用される装具は骨折等の整形外科的疾患の方や、病気による後遺症のある方等、様々な方を対象に処方されています。

1つ目の例として、転倒や外傷による腰椎圧迫骨折です。腰部に対しコルセットを着用しますが、これは治療目的で骨折部を安静に固定し、骨の治癒を促したり、弱くなった筋力や不安定な腰の動きを補助する働きがあります。また、固定や、力の補助だけでなく猫背のような変形を予防する働きもあります。2つ目の例は病気を発症したことで足に麻痺が出現した場合です。麻痺によって立つ、歩くという基本的な動作に支障をきたした例に対しては主に足首や膝を固定する装具を使用することが多いです。装着することで、足を支える力が増強し、足の力を補助してくれる働きがあります。また動きが失われた関節が固まらないよう予防する働きもあります。

対象とする箇所や状態によって装具が選択されますが、治療や予防等の目的で使用されるため、装具は自身の身体に影響を与える重要なものとなります。

参考文献：義肢装具学 第4版 編集 川村次郎 他

## 相 談 室 よ り

## あんしんサポート(日常生活自立支援事業)とは？

11月の小春日和で、自分で判断ができなくなったり、判断が不十分になったりした時の制度として、成年後見制度についてご案内させていただきました。

今回は、判断が不十分でも、まだ自分で契約内容を理解して、契約を結ぶ力がある方が利用できる制度として、あんしんサポートについてご案内いたします。

## あんしんサポート(日常生活自立支援事業)とは？

認知症高齢者・障がいのある方などを対象として、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れ等を公的な制度で、利用希望者との契約によりお手伝いする事業です。

1. 対象者：認知症・知的障がいや精神障がいにより、日常生活上の判断に不安がある方
2. 主なサービス内容

## ①福祉サービスの利用援助

福祉サービスに関する情報提供や利用開始・利用中止の必要は手続き等

※できないこと：施設等の入所契約、治療・入院に関する契約、介護・看護、買い物・掃除など

## ②日常的金銭管理サービス

銀行などに行って、日常生活に必要なお金の出し入れの支援

医療費や公共料金などの支払い、口座引き落としの手続き、日用品の代金を支払う手続き

※できないこと：不動産や預貯金の資産運用など

## ③書類等の預かりサービス

通帳や印鑑などの大切な書類をお預かりし、安全な場所に保管

※お預かりできないもの：貴金属、骨董品、有価証券、宝石、現金など

上記の①を基本に、ご希望やご本人の状況などに応じて、②、③のサービスを合わせて利用することができます。

○相談の受付 お近くの社会福祉協議会へご相談ください

## ○利用料

相談から契約までは無料

契約後、サービス開始してからは料金が発生しますので、詳しくは相談の際にご確認ください。

お問い合わせ 相談室直通 ☎ 0248-63-7263 月～土曜日(祝日除く) 8:30～17:00



ウォーキング参加してきました!

4月15日、須賀川アリーナで「ウォーク in すかがわ桜」というウォーキングイベントが開催されました。

メディカルフィットネスさくらでも、参加希望の利用者さんを募集し参加しました。オープン当初から参加していましたので、今年で3回目の挑戦です。当日は天候にも恵まれ、桜は満開、空は快晴、気温も暖かく、まさにウォーキング日和でした。6キロコースと10キロコースに分かれ、それぞれのペースでウォーキングを楽しみました。開会式ではウォーキングの講座があり、皆様正しいウォーキングを意識して歩いていらっしゃいました。利用者さんと須賀川の名所をまわり、とても充実した時間を過ごすことができました。今回チェックポイントでは、お饅頭の差し入れがあり、皆さん美味しく召し上がっていました。

日頃の運動の成果もあり、無事にフィットネス参加者全員が時間内にゴールすることができました。ゴール後の抽選会では一等を当てた利用者さんもいらっしゃいました。アリーナでふるまわれた豚汁を召し上がりながら楽しんでお話されており、良いコミュニケーションの場となりました。

メディカルフィットネスさくらでは、運動に関することや日常生活のアドバイス等をさせて頂いております。

これからも利用者さんに楽しんでもらえるようなイベントを企画できるよう努力して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※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/ 脳の健康外来※	専門外来/ 脳の健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
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>

眼科の診療を行っています



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

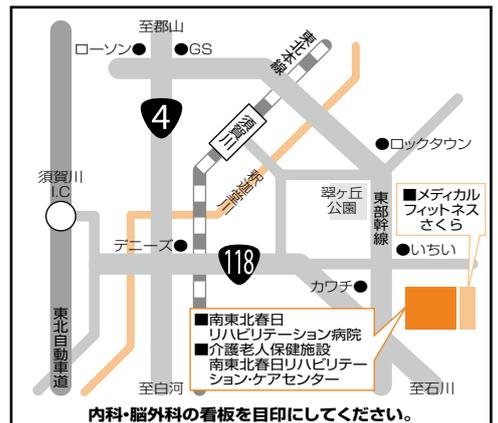
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

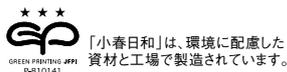
http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社

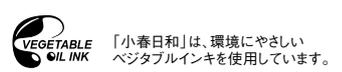
南東北 春日 検索 CLICK



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。



「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。