



# ホームドクター通信

## 当院からのお知らせ

残暑お見舞い申し上げます。

夏期休暇の最終日（8月18日）に書いています。

先に提出してもらったアネトス通信で花火のことが書かれていましたので、今年の私の休みの過ごし方を。

17日に行われた熊野大花火大会を見に行っていました。三重県熊野市は私の両親の出身地で、私は花火の日に母の実家で生まれました。それ故、この花火大会を自分のためのイベントと想っているところがあります。長年みていなかったのですが、昨年祖母の初盆で久しぶりに見て、自分のルーツを顧みて今後のことを考える時間をもつという意味でもいいことかな、と想って今年もみました。毎年できるだけ見に行きたいと思っていますので、来年も勝手ながら8月17日、18日は休みにしたいと思いま

す。よろしくお願ひします。

参考URL 熊野大花火

<http://www.ztv.ne.jp/web/kumanoshi-kankoukyoukai/>

一旦報道が極端に少なくなった新型インフルエンザですが、またここにきてプロ野球球団の選手が集団感染したニュースだとか、死亡例がでたとか、かなり広がっているニュースがでてきています。新型インフルエンザは感染力が強く、またそれほど強毒性ではないとはいえ、基礎疾患のある人は気をつけないといけない、ということでしょう。うがいと手洗い、徹底してするようにしてください。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症、脱水症にご注意。水分補給は十分にしてください。

## アネトス通信

残暑がまだまだ続きますが体調はいかがですか？前は少し長くなってしまったので、今回はリフレッシュのつもりで、皆さんが知っている花火についてお話します。

花火の歴史は、古く中国で発明され狼煙（のろし）として使われていた火薬が花火の始まりだそうです。火薬が日本へ伝来したのは種子島に鉄砲が伝わったときで、鑑賞用として江戸時代に有名になりました。あの『たまや〜!』、『かぎや〜!』の掛け声は、1733年から始まった両国川開き納涼花火（今の隅田川花火大会）での応援する掛け声で、鍵屋が民間花火業者で、玉屋は鍵屋から分家した業者でした。今年もう、天神祭奉納花火、PL花火、淀川花火大会は終わってしまいましたが、まだ少し残っているようです。

花火は祭りを盛り上げるためにあり、気分を高揚させる働きがあります。

そのために男女の告白で利用すると成功する確率が高いそうです。子供からお年よりまで楽しむ、眼や耳、それ以外にも振動を体で感じて夏を楽しみましょう。

アネトスの室内で花火大会をしました。『家あげ花火』といい、壁に投影します。利用者さんと楽しく鑑賞。毎日楽しく、刺激的に！！



# 特集：ロコモとは？ロコモティブ症候群

高齢化に伴い、運動器の障害も増加していきます。運動器とは骨、関節、靭帯、脊椎、脊髄、筋肉、腱、末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動) 役割をする器官の総称です。運動器の障害の原因には大きく分けて運動器自体の疾患と加齢による運動機能不全があります。

運動器自体の疾患には骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどがあります。また加齢により筋力低下、持久力低下、バランス能力低下などがおこり、身体機能は衰えます。これらに運動不足が加わりますと運動機能の低下が起こり、容易に転倒しやすくなります。寝たきり、要介護状態の危険因子となるわけです。

日本整形外科学会は運動器の障害により要介護の状態や要介護リスクの高い状態を表す新しい言葉として、ロコモティブ症候群（以下ロコモ）という概念を提唱し、和文は運動器症候群としました。ロコモティブとは、運動の、という意味で、機関車という意味もあります。

以前、高齢化によりバランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態のことを運動器不安定症という病態が提唱されました。

今回のロコモはこの運動器不安定症を含む、もっと大きな広い概念です。

早くから運動器障害に気がつくようにという流れからロコモが提唱されたのだと思います。

ロコモは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。

そこでロコモチェック。

次の5つをチェックしてみましょう（無理に試して倒れないようにしましょう）。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 階段を上るのに手すりが必要
3. 横断歩道を青信号で渡りきれない
4. 15分くらい続けて歩けない
5. 家の中でつまづいたり滑ったりする

ひとつでもあてはまればロコモである心配があります。

## ロコモチェックで思い当たることはありますか？

\*ロコモチェックは、ロコモーションチェックの略です。運動器や介護予防に関する研究の進捗にあわせて、今後、項目が変更されることがあります。



片脚立ちで靴下がはけない



家のなかでつまづいたり滑ったりする

階段を上るのに手すりが必要である



### 5つのロコモチェック



横断歩道を青信号で渡りきれない



15分くらい続けて歩けない

# 特集：ロコモとは？ロコモティブ症候群

## ロコトレ その1 開眼片脚立ち

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。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



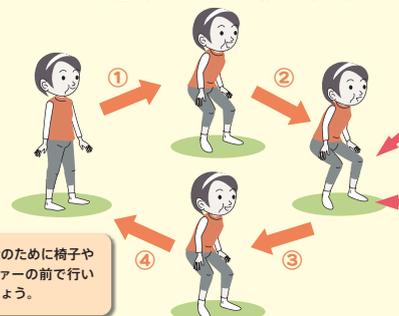
机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

## ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

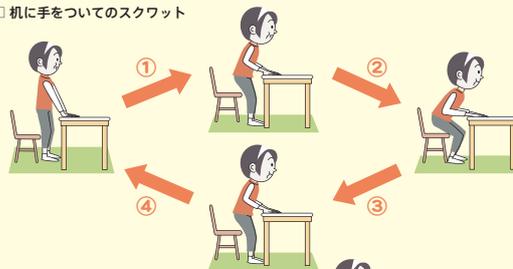
足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

机に手をつけてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



## ロコトレ その3 その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど



イラストは日本整形外科学会ロコモパンフレットから抜粋させていただきました。

ロコモ予防、進展予防のために運動をしましょう。

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

1. 開眼片足立ち（左右片足一分ずつ、1日3回）
2. スクワット（立った状態からお尻をおろします。深呼吸のペースで5～6回を1日3回）
3. その他：ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、

ラジオ体操、ウォーキングなど整形外科学会がメタボに対抗してつくったものといえますね。

メタボのように浸透して座って靴下をはいていると、ロコモと言われる時代が来るのでしょうか？でも、運動器を鍛えるのは長寿社会にとって必要なことではありそうです。



# かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味がございましたらスタッフまでお尋ねください。

## 何をしてくれるの？

- 慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。  
うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。
- 頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。
- 何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。
- 守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。
- 診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。
- 急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。  
搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。  
24時間対応です。
- 他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。  
紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

## かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと  
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたら  
お気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

## 編集後記

今月も遅くなってしまいました。  
 今年は記録的冷夏や真夏にインフルエンザが流行するなど、いつもの夏とは少し違いますね。  
 月末には選挙も控えています。  
 来月号はもう少し早く、頑張りたいと思います。

2009年8月 No.45

## ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp