

ロコモ予防の為に運動習慣を!

日本は2007年に65歳以上の高齢者が21%を超える超高齢社会に突入しており、当院の属する医療圏である大分県北部、福岡県京築地方は日本の平均以上の超高齢社会となっています。日本の平均寿命は世界トップ水準ですが、介護を受けずに自立した生活ができる健康寿命は男性が約72歳、女性約74歳で、要介護状態は男性約9年、女性は約12年です。要介護の原因の約25%は骨折や関節疾患、腰椎疾患などの運動器の障害です。この要介護状態をなるべく短くし、健康寿命を延ばすのが整形外科医の役割だと感じています。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをロコモティブシンドローム（通称ロコモ；運動器症候群）と称していますが、ロコモの予防に大切なことは体操や運動などの体を動かすことです。運動は認知症の予防や進行防止にも効果が認められており、特にコストがかかるわけ

もなく、簡単に始められます。変形性膝関節症の予防や治療でも運動療法の効果は高く、簡単な体操で良いので、継続することが重要とされています。元気な方は今からでも運動などの生活習慣をつけて持続し、膝や腰に痛みがある方は、痛みに応じての体操、運動を、既に要介護状態になっている方は、状態に応じてできる体操などを行うことが大切です。人間は動けなくなると“がたっ”と体力が落ち、認知症も急に増悪したりしやすいので、早めに運動習慣をつけ“体を動かすこと”を継続しないとイケません。

玄真堂ではデイサービスや通所リハビリ、訪問リハビリや訪問看護、そして高齢者住宅、老人保健施設と様々な介護関連の施設やサービスを提供しています。何かありましたら、お気軽にご相談、ご連絡ください。



川島整形外科病院
副院長
本山 達男

スタッフ★クローズアップ Q.人生を変えた〇〇との出会いは?

● かわしま訪問看護リハビリステーション 訪問看護師 佐久間 利美子 ●



高校野球との出会い

高校野球が好きで、野球が強い学校に行きました。そして、その高校に看護科があり、そのまま看護の道を歩み今に至っています。当時、高校野球に興味を持たなければ、その高校には入っていなかったし、看護師にもなっていなかったらなあと思います。

● デイサービスひだまり 介護福祉士 中西 文恵 ●



牛との出会い

私は高校時代に牛の魅力に惹かれ、大分農大の畜産学科を専攻しました。大学時代は日々の牛との触れ合いの中で『生命の大切さ、尊さ』を学ぶ事ができ、その後の私の人生観を大きく変えてくれました。ちなみに私は丑年です!モオ~!!

● 地域医療福祉連携室 看護師 尾園 幸子 ●



農業との出会い

人生が変わったというほどの大きな事はないのですが、行動した結果、新しい出会いがあり、また一つ考えが変わってきました。徐々に落ちてきている体力の変化、頭の働きの低下など日々変化をうけとめ、元気に働けたらと思い、農協主催の農業塾に行き、野菜栽培について学ばせて頂きました。

打倒!新型コロナウイルス!

● 川島整形外科病院通所リハビリテーション 介護福祉士 岩田 由香理 ●



通所リハビリに就職したこと

若くてとても未熟な考えだった私が、上司をはじめ先輩職員、利用者の方々と接していく事で一般常識が身に付きました(笑)



塗り絵をしてみませんか？

川島整形外科病院通所リハビリテーション 作業療法士 辛嶋 睦子

塗り絵は、近年大人の趣味の一つとして話題となっています。楽しいだけでなく、専門家によると心身にとっても良い効果があるそうです。指先の細かな作業をすることで、脳の血流が促されて活性化し、集中力や注意力の向上、情緒の安定が得られるなどの効果があると言われています。

人の腕が身体の面積で占める割合は1割程度ですが、脳の中にある身体の感覚領域は、手指が最も大きな割合を占めています。このため、指は「つかむ」「握る」「つまむ」といった細やかな動きや作業が可能となり、生活に欠くことができません。また、指を動かすことで脳が活性化され、血流の改善も期待できます。



作：ご利用者Tさん



作：ご利用者Tさん

💡 塗り絵のメリット

- 集中力が養われる。
- ストレスが緩和されやすい。
- 色彩感覚が養われる。
- 疲労が回復しやすい。
- 指、手、腕など手先を動かす筋力が向上する。
- 冷え性が改善されやすい。
- ぐっすり眠れる。 などなど

指先の細かな作業を通じて脳を活性化させ、心身ともにリラックスして過ごしましょう。



正しい車いすの座り方

かわしま訪問看護リハビリステーション 理学療法士 野田 拓たくみ

車いすに座っている時に「背もたれが緩い」「足置きが高く窮屈になる」と感じたことはありませんか？ 普段使っている車いすを調整すれば姿勢の改善につながります。

簡単！ 車いす調整のチェックポイント！

調整機能のある車いすの場合

- ① 背もたれの張りの強さ → 良い姿勢の写真1のように背筋が伸びるように、背もたれにあるマジックテープをもたれかかり過ぎない程度に張り直しましょう。
- ② 足置きの高さ
お尻をしっかりと奥まで座り、車いすの足置きに足を乗せたときに、写真2のように座面と太ももの間に手が入る程度の高さにしましょう。

※調整機能がついていない場合は…

標準型車いすは調整機能がついていないので、クッションやタオル等、身近なものを利用して調整しましょう。

車椅子が合っていないと感じる方はお気軽にご相談下さい。



悪い姿勢



良い姿勢 (写真1)



(写真2)

