

第676号



2023年8月

ほりかわ

西陣健康会

〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内

☎(075)441-8181

【編集・発行】健康会事務局

<http://www.horikawa-hp.or.jp>

4階病棟です



4階病棟は主に整形外科疾患の患者様が入院されています。整形外科医3人体制で脊椎手術、四肢の骨折など外傷の手術、膝関節や股関節の変形性関節症の人工関節手術等を中心に行っています。その他に胸椎・腰椎の圧迫骨折や四肢の骨折等の保存治療の患者様もおられます。患者層は10歳代から100歳代と幅広く、リハビリで日常生活動作の評価を行いながら退院支援看護師とともに他部署・多職種との連携に努め在宅復帰を目指しています。

近年では治療の早い段階でリハビリテーションを取り入れることにより、寝たきりの防止や後遺症の軽減に努めることが望ましいとされています。4階病棟でも入院

後や手術後の早い時期から身体機能を低下させないように心身状態をみながらリハビリテーションを開始します。患者様によっては、さまざまな合併症が出てくる可能性があり、血圧や呼吸状態など症状をみながら医師と連携しリハビリを進めていきます。また、理学療法士や作業療法士と連携し、なるべく入院前の状態に戻せるよう日常生活動作をリハビリに取り入れ早期の退院を目指します。リハビリは年齢の若い方や常に運動をされている方は比較的早く進みますが、ロコモティブシンドロームの方は回復に時間がかかります。

今回はロコモティブシンドロームについて少し説明させて頂きたいと思います。ロコモティブシン

ドローム（運動器症候群、通称ロコモ）という言葉を知ったことがある方は多いと思います。年齢とともに足腰が痛んだり、骨や筋肉が衰えたりしますが、『年のせいだから仕方ない』と放置しておくとう将来的に寝たきりや介護が必要になってしまいます。これがロコモ

です。ロコモはある日突然起こるものではなく、若いころからの生活習慣も関係しながら、気づかないうちに進行します。今日からでもロコモ対策を始めて『運動器の寿命は自分で延ばす』という意識を持ち、運動習慣を身につけ、生活習慣を改善しましょう。

ロコモの可能性をみる「7つのロコモチェック」

こんな状態は要注意！
チェックしよう

7つのロコモチェック

該当項目がひとつでもあるとロコモの可能性があります。

<p>1</p> <p><input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p>2</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、すべったりする</p>	<p>3</p> <p><input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である</p>
<p>4</p> <p><input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)</p>	<p>5</p> <p><input type="checkbox"/> 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)</p>	<p>6</p> <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>
		<p>7</p> <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。さあ、ロコモトレーニング（ロコトレ）を始めましょう！

ロコトレ 1 バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

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。

姿勢をまっすぐにする

床につかない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ
2 下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット

5～6回で1セット、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます。 2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。



スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



参考：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

盆踊り大会 開催中止のお知らせ

例年8月に白峯神宮をお借りし開催しておりました盆踊り大会ですが、2023年5月8日より、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行されましたが、高齢者等重症化リスクの高い方は、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効（避けられない場合はマスク着用が有効）とされ、参加される方の中には高齢の方も多く、感染防止対策に一層慎重にする事から、昨年同様 **盆踊り大会を中止**させていただきます。ご了承下さい。

8月の
行事予定

6日(日) 山歩き会「大文字山周辺」
20日(日) 写真同好会
27日(日) 歩こう会
「北野天満宮から九条邸跡巖島神社」



◆歩こう会・山歩き会に参加される皆様へ

感染症分類が「5類」に移行され、マスク着用は個人の判断に委ねる事となりました。
参加者の皆様は、体調に十分気お付けて頂きご参加下さい。
なお、新型コロナウイルスの感染対応については、堀川病院・健康会は責任を負いかねます。



問合せは 橋本
電話
462-5204へ

雨天中止
京都气象台(075-177)の
当日午前5時発表の予
報で当日の京都南部の6
時から12時までの1mm
以上雨の降る確率が
50%以上なら中止です。

行き先

北野天満宮から 九条邸跡巖島神社へ

日時

令和5年8月27日(日)

集合場所

北野天満宮 一の鳥居前 午前9時集合
市バス停「北野天満宮前」下車
※バス路線は、番号10・50・51・52・55・203

コース

4.5Km ともうじ あやこ
北野天満宮wc(伴氏社～本殿～文子天満宮)
～御土居～千本釈迦堂wc～五辻殿跡
～本隆寺「千代の井」～山名宗全屋敷跡
～白峯神宮wc～瑞春院、相国寺wcと墓地
～近衛邸跡(篤姫)～佑ノ井～猿ヶ辻～和宮生誕地
～蛤御門wc～出水の小川と梅園～宗像神社
～九条邸跡巖島神社～烏丸丸太町

持ち物

水筒持参

参加費

100円



事前申込み制
事務局 藤田
TEL(FAX)
451-6427

雨天中止
京都地方气象台の当日午前5
時発表の予報で、当日の京都
地方の午前6時から午後0時
までの1mm以上降る確率が
50%以上なら中止。京都地方
气象台177の当日午前5時発
表の予報で確認できます。

行き先

愛宕山(924m)

令和5年7月 雨天中止となったコースへ行きます。

日時

令和5年9月3日(第1日曜日)

集合場所

J R 円町 8時30分集合

コース

J R 保津峡 ¥200～水尾自治会バス ¥250
～社務所裏道～水尾分レ～荒神峠～ツツジ尾根
～J R 保津峡

地形図

1/25,000「京都西北部」

距離

12km(標高差 900m)

費用

約1,000円+会費100円

持ち物

雨具(カッパ、傘)・飲み物(水、お茶等)・
弁当・コップ・懐中電灯etc

その他:9時10分発 水尾水尾自治会バス(片道¥200)

〈健康会会員の方が参加対象です〉