



● ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」といいます。70歳以上の95%があてはまるといわれており、進行すると寝たきりになるリスクがとて高くなります。

発行：まるやまファミリークリニック

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療秘書 村松 夏希

医療秘書として、医師事務補佐、看護師補佐、医療事務補佐をしております。診察室と各部署との良い架け橋となれるよう、また皆様が心良く受診できる環境作りを心掛け日々仕事しておりますので、何かございましたら、気軽に声をかけて下さい。よろしくお祈りいたします。



健康便り

新緑がまぶしい季節
となりました。

お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

院長の巻頭言

青 葉若葉の好季節、皆様におかれましては、なお一層ご活躍のことと拝察いたしております。皆様はいかがお過ごしでしょうか。5月の初めと言えばゴールデンウィークですが、休暇を長くとられる方は10連休のようで、うらやましい限りです。

とは言え、先月14日は熊本地震が発生しました。あの東日本大震災からちょうど5年目になりますが、熊本県熊本地方を震央とするマグニチュードM6.5の地震が発生し、最大震度7が観測されました。さらに、その28時間後の4月16日には、同じく熊本県熊本地方を震央とする、M7.3の地震が発生し、再び最大震度7が観測された。気象庁は同日、後者（16日未明）の地震が本震で、前者の地震は前震であったとする見解を発表しています。また本震以降、熊本県阿蘇地方および大分県においても規模の大きな地震が相次いで発生しました。一連の地震で、倒壊した住宅の下敷きになったり、土砂崩れに巻き込まれたり、などして、あわせて49人の死亡が確認されました。予想もつかない甚大な被害状況をみますと人ごとでは済まされません。

今回の地震では被災に遭われた多くの高齢者が臨時避難場所に逃れてきているとはいえず十分な設備がないところでのひもじい生活を送られています。インフルエンザ感染、ノロウイルス感染などの集団感染、エコノミー症候群による急性肺静脈塞栓症、心的外傷ストレス障害PTSDなどが多数報告されています。持病を抱えながら、薬剤をもたずして避難した患者数は相当数と思われる。

災害に遭ってしまい通常的生活から切り離されてしまったとき、衣食住がとりあえず確保できてからふと気になるのが医薬品です。特に持病のある方にとって、処方された薬は必ず身近に置いておかねばなりません。できれば自分自身の飲み薬は1ヶ月分は余分に備蓄しておくことも大切です。普段元気な人でも、こういう時にはちょっとしたことで体調を崩してしまうことがあります。身体だけでなく、精神的な疲れから発熱したり風邪をひいたりすることはよくあることです。また歯磨きがきちんとできなくなって歯が痛くなったり、慣れないものを食べてお腹をこわしたりなども実際によくある話です。こんな時にも風邪薬や胃腸薬、鎮痛剤などが十分にあればとても助かります。また震災時などには多数のガラスが割れるということもあって、どの人も非常に怪我をしやすい状況になります。そんな時には消毒薬やガーゼ、救急絆創膏や傷薬は欠かせま

せん。このような医薬品の備蓄は災害時には非常に役立つものです。ただし、これらを備蓄品としてどこかにしまいこんでしまうのはよくありません。医薬品にも有効期限がありますし、長く置いておくと使えなくなってしまうものもあるからです。また普段から使っていないと、いざという時に思いつかないということもあります。これではせっかく備蓄していても無駄になってしまいますよね。そのため、備蓄用として区別するのではなく、普段使いの医薬品と一緒に保管することが一番いいでしょう。こうしておけば常に残量が確認できますし、第一常備薬類は災害時でなくても十分にあることが望ましいものです。災害時に備えて少し多めに保管しておくつもりで、この際救急箱を一回り大きいものを買って替えてはいかがでしょうか。通常の救急箱はどうしても小作りなものが多いですから、小振りの衣装ケースなどを流用してもいいですね。怪我や病気の時はここを開ければいいということが家族全員に分かっていれば、何かあった時には子供達だけでも対応できます。

医薬品は、風邪薬や鎮痛剤、胃腸薬の他に、サプリメントやビタミン剤もお勧めです。偏った食事ではどうしても生野菜や果物が不足しがちになります。こんな時にサプリメントを利用したら良いです。体調が悪くなる前に疲れ気味の家族に勧めてあげることで、体調の崩れを予防することも可能です。サプリメントは様々な種類がありますが、場所もとらないので何種類か用意しておきましょう。外用薬としては、打ち身やねんごに効く貼り薬も非常に役立ちます。重いものをもったり慣れない作業をして肩や腰を痛めたり、またどこかにぶつけて青あざができたというようによくあります。そんな時にもご家庭で対処ができればほっとします。発熱や頭痛には熱冷まし用シートが便利です。これは夏場に停電で冷房ができない時なども活躍します。必ずいくつか買い置きしておくといいでしょう。このたび熊本県で発生した地震の被害により亡くなられた方に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復興を心よりお祈り申し上げます。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



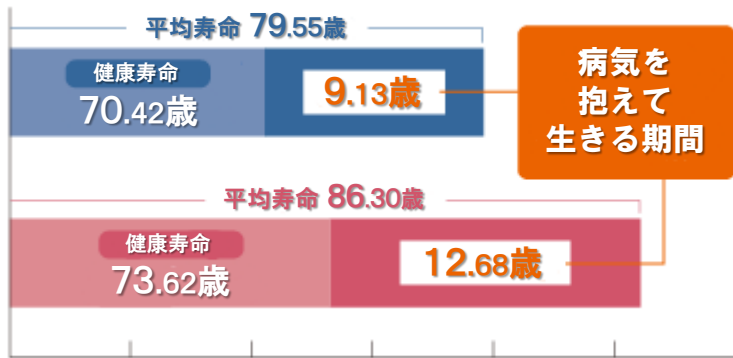
認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。

ロコモは健康寿命を短くする

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、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いい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。平均寿命は延びましたが、私たちの運動器は、元々それほど長持ちするようにはできていないようです。いつまでも自立した生活を送るためには、健康寿命を意識して、定期的に運動器のメンテナンスを行いながら、大切に使い続ける必要があります。

平均寿命と健康寿命

私たちの寿命は延び続け、今では“人生90年”に手が届こうとしています。しかし一方で、自立した生活を送れる期間の「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。



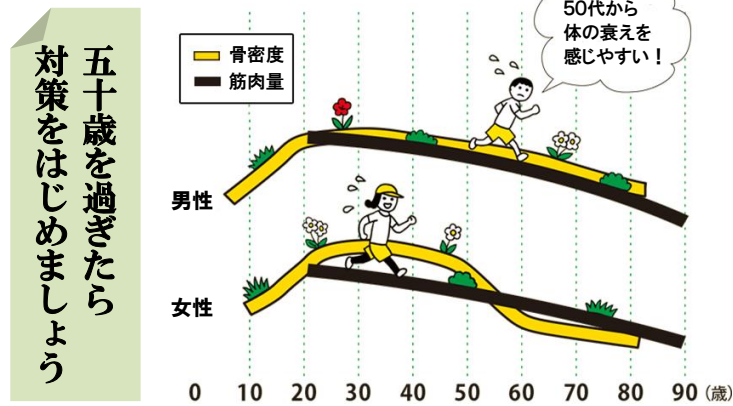
歩行速度の低下がロコモの始まり

歩行速度が低下して、若い時のように速く歩けなくなったなど、心当たりがある人は要注意。それがロコモのサインです。そんな心当たりがあるのに、あまり動かない生活を送っていると、ロコモが進行してしまいます。歩くのがおっくうになると、立つのもつらく感じてくるもの。だんだん立つ・歩くなどの日常動作がうまくできなくなると、その先に待っているのは転倒・骨折の危険、そして寝たきりの生活です。



ロコモ対策はいつ頃から必要？

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に50歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。運動器は、自分の意志で動かすことができる唯一の器官。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。「運動器の寿命は自分で延ばす」という意識をもち、今日からロコモ対策を始めましょう。



ロコモ予防にはパワーリハビリ

パワーリハビリとはパワーリハビリテーション機器によるマシントレーニングで、ロコモ予防に最適です。パワーリハビリは当クリニックのリハビリテーション科で行っています。以下のチェックに一つでも当てはまる方は、是非ご利用下さい。

ご自身のロコモ度をチェック

- 片脚で靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり、すべったりする
- 階段を上するのに手すりが必要である
- やや重い物を持つ仕事が困難である
- 2kgほどの買い物を持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

当院の設備紹介

パワーリハビリ機器

低い負荷で無理なく筋力を活性化、ロコモ予防にも最適！

パワーリハビリテーションとは、「パワーリハビリテーション機器」によるマシントレーニングです。普段使っていない筋力を活性化させ、低い負荷で無理なく運動ができます。身体機能が向上することで、活動範囲も広まり、精神的にも意欲向上を図れます。パワーリハビリが最大のターゲットにしているのは「老化による体の弱まり」です。寝たきりに至る根本原因が身体の老化にあるからです。動作性・体力の低下を改善し、最終的には行動全体が活発になる事を目的としています。