

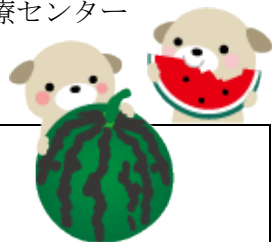


内容目次

- ・愛犬
- ・ロコモティブシンドロームってなあに？
- ・インフォメーション
- ・外来診療表



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>



愛犬

我が家にはロングチワワが2匹います。

名前は、ポニョ（メス）とレオン（オス）といます。ウルウルした瞳で「くぅ～ん」と甘える姿がとにかくかわいいです。

うれしいときや楽しいときは口角を上げて笑い、叱られると「それ以上叱らないで」と視線をそらし、怖い時にはプルプルと全身を震わせて助けを求めたりします。素直でまっすぐな表情はとても愛らしく、その姿に毎日癒されています。

そんな愛らしい表情をする愛犬を見ていると、つつい甘やかしてしまいがちです。しかし、愛犬を交通事故や地震などの災害から守るためには、日ごろのしつけが大事だと言われています。

地震大国の日本では、いつ大地震に巻き込まれるか分かりません。そんな時、「まで」「おいで」などの指示が有効に使えることで、愛犬を守れるかを左右することがあります。楽しく、そして安心した暮らしが出来るよう、指示語が犬の中にしっかり定着するよう、日々トレーニングしておきたいですね。



看護部 山本

ロコモティブシンドロームってなあに？

我々が住む日本は高齢化が進み、2007年に超高齢化社会(65歳以上の高齢者が国民全体の21%以上)を迎えました。高齢者の割合が増加すると、必然的に介護を要する方が増えてきますが、介護を必要とする方の原因として、運動器の障害が挙げられます。運動器は、一般にあまりなじみがない言葉ではありますが、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。この運動器の障害により、移動能力が低下し介護を要する状態あるいは、そうなる危険性が高い状態を、ロコモティブシンドローム(略してロコモ)と呼びます。ロコモは2007年に提唱された比較的新しい言葉であるので、あまりなじみがないと思いますが、今後、メタボ(メタボリックシンドローム)と同様に、みなさんによく知っていただけるようになるでしょう。

ロコモの簡単な自己チェック方法をご紹介します。以下に示す7つの項目に一つでも当てはまればロコモの可能性があります。

- *片足立ちで、靴下がはけない。
- *家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- *階段を上るのに手すりが必要である。
- *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。
- *2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- *家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。



当てはまった方には、ロコモを予防するあるいは、進行を遅らせるためのロコモーショントレーニング(略してロコトレ)をお勧めします。ロコトレとして、スクワットと開眼片足立ちが勧められています。

スクワットは、足の筋力低下の改善に有効です。肩幅程度に足を開き、つま先は軽く外側を向けます。膝を90度以上曲げないようにします。1日に5回から10回程度を3セット程度が目安です。ポイントは、膝を前に出さず、お尻を突き出すようにすること。机に手をつけて椅子を後ろにおいておこなってもかまいません。

開眼片足立ちは、バランス能力低下の改善に有効です。つかまるものがある場所で、目を開けた状態で、床に足がつかない程度に片足を上げる。左右1分間ずつ1日に3回が目安です。どちらも転倒に十分ご注意くださいおこなってください。

インフォメーション

1. 保険証の提示について

後期高齢者医療、国民健康保険被保険者証など **8月1日から新しくなっております。**

毎月1度、北棟1階「**保険証確認窓口**」にご提示をお願い致します。

2. 休診について（7/29 現在）

8月 2日 (金)	外 科	篠原医師休診
8月 5日 (月)	小 児 科	氷見医師休診
8月 6日 (火)	小 児 科	氷見医師休診
8月 8日 (木)	小 児 科	氷見医師休診
8月 8日 (木)	皮 膚 科	中島医師休診
8月 9日 (金)	皮 膚 科	中島医師休診
8月 12日 (月)	皮 膚 科	中島医師休診
8月 12日 (月)	内 科	掛村医師休診
8月 12日 (月)	小 児 科	石田医師休診
8月 12日 (月)	小 児 科	池田医師午後休診
8月 12日 (月)	整形外科	新初医師休診
8月 13日 (火)	小 児 科	池田医師休診
8月 13日 (火)	皮 膚 科	中島医師休診
8月 13日 (火)	整形外科	新初医師休診
8月 14日 (水)	小 児 科	池田医師休診
8月 14日 (水)	和 漢	並木医師 8月28日に変更
8月 14日 (水)	内 科	伊藤龍医師休診
8月 14日 (水)	皮 膚 科	石田医師休診
8月 16日 (金)	内 科	掛村医師休診
8月 16日 (金)	内 科	木村医師休診
8月 21日 (水)	内 科	木村医師休診
8月 21日 (水)	外 科	篠原医師休診
8月 22日 (木)	内 科	木村医師休診
8月 23日 (金)	内 科	木村医師休診
8月 23日 (金)	内 科	森藤医師休診
8月 23日 (金)	小 児 科	池田医師休診
8月 26日 (月)	内 科	森藤医師休診
8月 28日 (水)	耳鼻咽喉科	大学医師 8月21日に変更
8月 28日 (水)	脳 外 科	田中医師→岩本医師代診
8月 29日 (木)	脳 外 科	田中医師→岩本医師代診
8月 29日 (木)	神経内科	伊藤彰一医師休診
8月 30日 (金)	皮 膚 科	中島医師休診
8月 30日 (金)	脳 外 科	田中医師→岩本医師代診

(休診等の情報は、北棟1階の掲示板をご覧ください。)

お問い合わせ先

地方独立行政法人

さんむ医療センター 地域医療連携室

住所：〒289-1326 千葉県山武市成東 167 番地

TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354

