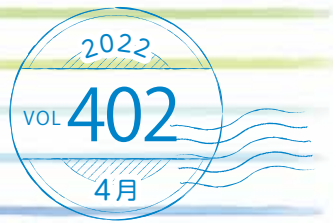




のむらだより



発行所・医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人・笠井 裕美

ゴールデンウィークの診療日程のお知らせ

4月30日・5月2日は、通常どおり診療し、リハビリ・送迎にも対応いたします。

○は通常どおり診療、赤い日付の▲(日曜・祝日)は午前中のみでリハビリ・送迎はございません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



時間	日付	4月			5月						
		28 木	29 金	30 土	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
午前	9時～12時	○	▲	○	▲	○	▲	▲	▲	○	○
午後	2時～7時 (土曜は2時～5時)	○	午後 休み	○	午後 休み	○	午後 休み		○	○	

医療法人社団秀和会 野村医院
TEL : 06-6481-4207



地域生活支援
ハウスのむら
だより



ひなまつり

お祝い行事食



悲しすぎる春

みさき漁

女の子の伝統行事と言えばひなまつりです。もともと男女に關係なく、厄祓いや邪氣祓いが行われてきました。江戸時代に三月三日を上の節句と定め、ひな人形を飾るようになりまし。

今年も三日をお祝いの行事食とし、四種の握り寿司(マグロ、海老、サーモン、穴子)と細巻き、ひなあられをイメージした三色豆(緑色/大地:健康的な体・新緑の生命力・邪気を追い払う、白色/雪:清潔・清める、ピンク色/桃:厄除け・魔除け)などを提供させていただきます。



厨房 森本 方子

た。普段、煮魚は好みでない利用者の方にも、握り寿司は大変喜んでいただき、春らしい桃の節句のお膳をお腹いっぱい楽しんでいただけたのではないかと思います。

雪の下に新芽が芽吹いて桃の花が咲くように、今年こそ窮屈な生活から抜け出して、透明な壁もなく手を取り合える日常に戻りますように。

ふれあい

世界中で、戦争が起こっていても、季節は規則正しく巡り、日本も桜前線の声が聞こえ、春を迎えるが、こんなに悲しい春はありません。

(H・N)

健康一口アドバイス

382

リハビリ版

転倒について

二〇二〇年一月十五日(私の誕生日)に日本で初めて新型コロナウイルスが確認され、二年以上の月日が流れました。このほとんどの期間が緊急事態宣言や蔓延防止により自粛を余儀なくされ、身体を動かすことや人と関わりを持つ機会が激減してしまいました。そこで、地域に住まう方々に少しでもその機会をと考え、時期が来たら「体操教室」を定期的開催したいと考えています。今回はその中でも主たるテーマの一つである転倒について先立ってお伝えします。

介護が必要になる原因の約一三%が転倒や骨折であり、その内の約五六%が住宅等の居住場所での転倒しています。転倒とは身近にあるとても大きな危険です。「転倒」という言葉は広く、人によりイメージが違ってくるので、ここでは先人の言葉を借り「自分の意志からで

はなく、地面またはより低い場所に膝や手などが接触すること」(Gibson)とご理解頂きたいと思えます。

転倒の要因は大きく二つ、内的要因と外的要因があります。内的要因は、加齢に伴う身体機能の低下であり、細かくは①感覚系②視覚③神経系④筋肉や骨⑤バランス⑥脳に分けられ、他に内服薬(必要以上にたくさん薬を飲んでいれる)や生活習慣も含まれます。外的要因とは住宅環境のことで、詳しくは後述します。特に筋力の低下、一年以上に転倒したことがある人は統計上注意が必要です。また、身体機能の低下により転倒を経験すると、自信を無くしたり、怖さで閉じこもりがちになります。閉じこもりで、より身体機能が低下し転倒してしまうという、図1のような悪循環に陥ることになります。

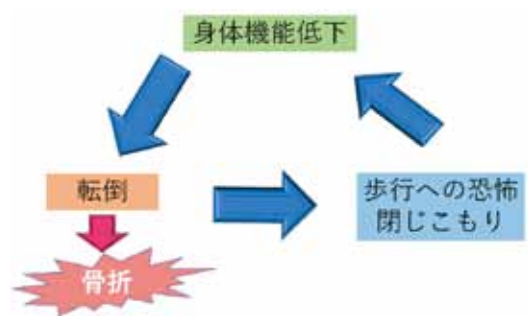


図1 身体機能低下による悪循環 (作:前田晃英)

身体機能の維持・向上の参考のため、以下に転倒について研究している人たちの研究結果を一部抜粋して載せます。『歩行運動

習慣がある人は習慣が無い人と比べバランスが良い』(Melzer)、『家事や庭の手入れを週五時間以上行う五十歳以上の人は、そうでない人と比べ骨折の危険度がかなり低い』(Cooper)、『余暇時間にウォーキングをする習慣がある人は無い人に比べ股関節の骨折リスクがかなり少ない』(Cummings)、『またWHO(世界保健機構)は高齢者の健康増進のため、一日に最低三十分程度の何らかの身体活動を行うことを推奨しています。』

外的要因は図2のようになります。これらの外的要因である住宅環境の改善は、コードや座布団等でつまずかない様に整理したり、手すりや足を照らす電気を設置したりと、転倒を予防する環境に変えていきます。

「結局何からしたらいいの?」となる方が多いと思います。いくつか文献を参考に以下にまとめました。

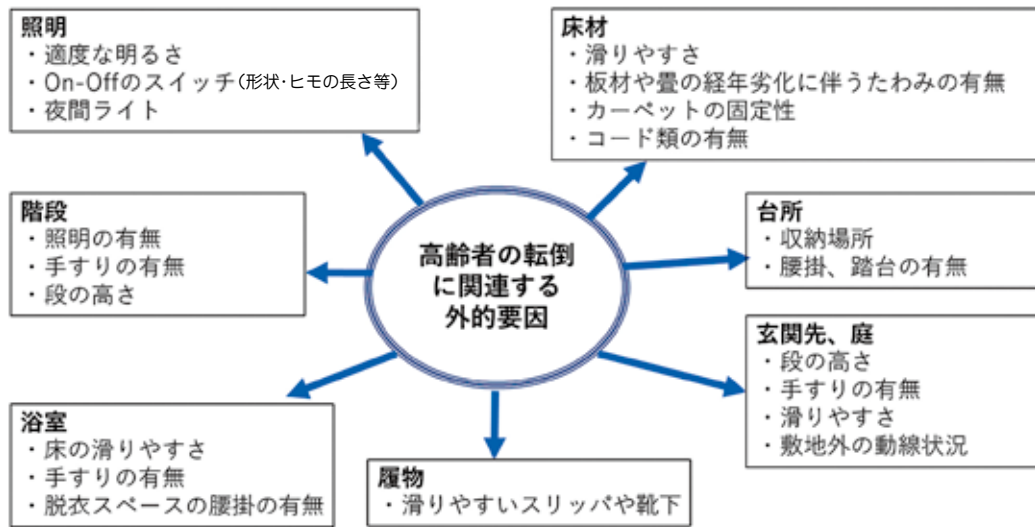


図2 高齢者の転倒の外的要因 (作:前田晃英)

- 1、高負荷の運動で筋肉をつけるよりも、低負荷で長期間(毎日散歩する等)
 - 2、啓発活動(転倒の危険性を知り、気を付ける)
 - 3、住宅環境と服薬状況(医師と相談)の見直し
 - 4、バランス練習(片足立ち、足首・足指の運動等)
- これらを合わせて行うことが大切です。今後体操教室が開催されましたら、この様なことをお伝えしていきますので、是非ご参加下さい。
- リハビリテーション科
理学療法士 前田 晃英

公害医療の方を対象とした教室のお知らせ

尼崎市では、公害医療の方を対象に「呼吸器教室・音楽療法事業」を行っています。

当院のすぐそばにあるクレール会館(旧赤とんぼの里)でも、下記の日程で事業を行っていますので、対象の方はぜひご参加ください。詳しくは尼崎市公害健康補償課(☎06-4869-3019)までお問い合わせください。



開催日	時間
2022年6月17日(金)	午前9時半~12時
2022年7月1日(金)	
2022年9月9日(金)	

※新型コロナウイルス感染予防のためマスク着用をお願いします。
※体温が37.5℃以上ある方や体調不良がある方は参加をお控えください。
※いずれも申込不要、動きやすい服装でご参加ください。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

④月のテーマ

月曜日/変形性股関節症
火曜日/子どもの歯並びについて
水曜日/腸閉塞とは
木曜日/眼瞼痙攣について
金曜日/不妊でお悩みの方へ

※29日(金・祝)は木曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル 01200-979-451

お知らせ

※新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

短歌

三・一ビキニ・デーの名において
(六十八年の長き歲月)

核実験 ビキニ環礁 ぶっ飛ばし
予想を超えて 災害甚大
ロシアの暴挙 許しはせぬぞ!

—西澤 求甫—

