

転倒予防について



リハビリテーション室 室長 白井 智裕

最近はずっと初夏の陽気になってきましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか?暖かくなり、お出かけの機会も増えているのではと思います。

そこで今回はお出かけの際に気をつけていただきたい、「転倒」についてご紹介いたします。

転倒の定義は「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。階段、台、自転車からの転落も転倒に含まれる」とされていますが、皆さま経験はあるでしょうか?ちなみに65歳以上の男性の約20%、女性の約40%が1年間に1回以上、何らかの形で転倒経験があるといわれています。また、人間のバランス機能は「70歳以降より急激に低下していく」といわれています。

転倒をしても大事に至らないケースもありますが、場合によっては背骨の骨折(脊椎椎体骨折)、太ももの付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)、手首の骨折(橈骨遠位端骨折)などの大きな怪我を引き起こすことがあります。状態によっては手術やリハビリを行います。また、元の生活に戻るまでに時間がかかったり、何らかの介助を要するケースもありますので注意が必要です。このように、転倒により「健康寿命」を短くしてしまうことも考えられるため、より転倒を予防するような対策が重要と考えられます。

転倒予防については多くの方法がありますが、その1つが運動といわれています。そこで今回3つの運動をご紹介します。

①片足立ち⇒主にバランス能力を強化するトレーニングです。15秒間片足立ちが保持できない方はロコモティブシンドローム(運動器症候群:要介護になるリスクの高い状態になること)になる可能性があります。

②足の筋力トレーニング:スクワット⇒膝の屈伸運動により、立ち上がり歩いたりするのに必要筋力を鍛える運動です。写真のように、椅子につかまって運動しても効果があります。

③2重課題トレーニング⇒運動(写真は踏み台昇降)しながら計算問題を解いたり、隣の方からの質問に答えたりといった、複数の課題を同時に行うトレーニングです。近年転倒予防に効果的といわれています。

できたら毎日少しずつ継続すると効果的なので試してみてください。また当院リハビリテーション室では、転倒と関連の深い「ロコモティブシンドロームについて」の講座を昨年度より開催しており、第3回が7月12日(土)の午後1時より当院6階ホールと1階リハビリセンターにて行われます。内容は、運動について理学療法士からの講演、第1回・第2回講座にご参加いただいた方の運動効果の確認、自分の運動能力を効率的に高めるためのコーナーも設けられますので、是非気軽にお越し下さい。



●お問い合わせ
聖隷佐倉市民病院 総合企画室 ☎043-486-1151代

栄養科通信

牛乳月間

6月1日は「世界牛乳の日(world milk day)」です。この日は、牛乳に対する関心を高めること、酪農・乳業の仕事をする人々に知ってもらうことを目的に定められました。日本で6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

牛乳は良質なたんぱく質をはじめ、多くの栄養素をバランス良く含んでいます。中でもカルシウムはコップ一杯(200ml)で一日の必要量の約1/3をまかなうことができます。また、小魚など他の食品に比べ、とても体に吸収されやすいのも特徴です。日本人は長い間カルシウムが不足していると言われていたため、一日にコップ一杯を目安として飲むようにしましょう。骨粗鬆症予防やイライラ防止、安眠効果など期待できます。

牛乳が苦手な方は、コーヒーや紅茶など飲み物と混ぜたり、様々な料理の材料として活用しましょう。そこで今回は、じゃがいものポタージュをご紹介します。少し肌寒い日は温めて、暑い日は冷やしても美味しく頂けます。

じゃがいものポタージュ レシピ(2人前)

- 【材料】
じゃがいも 100g(約中1個程度)
玉葱 50g
牛乳 200ml
水 200ml
コンソメ 2g(小さじ1/2)
塩 1g(ひとつまみ)
こしょう 少々
パセリ(みじん) 少々

- じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- 鍋に①と水、コンソメを入れて、じゃが芋が柔らかくなり玉葱が透明になるまで煮る。
- ②を冷まし荒熱がとれたら、ミキサーにかけ鍋に戻し、牛乳を加え火にかけて、煮立てたら焦がさないように弱火にし、塩、こしょうで味を調える。
- ③を器に盛り、パセリを振る。
※電子レンジを利用すると加熱時間を短くすることができます。

- 【栄養量 1人当たり】
●エネルギー:119kcal ●たんぱく質:4.5g ●脂質:4.1g
●炭水化物:16.1g ●塩分:1.0g

管理栄養士 望月 麻里絵

未来が変わる。日本が変わる。 25 6月号

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol.119
Jun.6.2014
発行者/佐藤 慎一

「理学療法の日」イベント 2014年度開催決定!



毎年7月に開催している「理学療法の日」イベントが本年も開催が決定しました。詳細は後日ホームページ等でお知らせしますので、お楽しみに!

- 新任医師紹介 / 血圧測定をしましょう
- 美肌効果の四物湯と川キュウ
- 転倒予防について
- 各科外来担当および診療内容 / 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- 栄養科通信「牛乳月間」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

新任医師紹介

6月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。



整形外科 嶋田 洋平 (医籍2012年)
プロフィール
●出身→千葉 ●好きな食べ物→タイ料理
●好きな色→青 ●好きな言葉→何事にも全力投球
●趣味→スポーツ観戦 ●特技→スノーボード、水球
●一言→初めまして。この度、整形外科に配属となりました嶋田と申します。何事にも貪欲に取り組んでいこうと思います。宜しくお願い致します。

血圧測定をしましょう

健診センター保健師 高柳 美奈子

高血圧はサイレントキラー(沈黙の殺し屋)といわれるように、自覚症状がほとんどありません。体調が悪くないからと放っておくと全身の細小動脈や心臓血管系に病変をもたらします。普段の自分の血圧がどの位なのか、まず1~2週間測定してみましょう。

「高血圧」と診断される方の90%は「本態性高血圧」といわれるもので、「原因がはっきりわからない高血圧」です。しかし本態性高血圧にも血圧が高くなる要因はあります。ストレス、食塩のとりすぎ、飲酒、喫煙、肥満などです。これらの要因をひとつでも多く取り除くことで、両親や兄弟に高血圧の人がいても血圧が高くないように管理することができます。

残りの10%の高血圧は、腎臓病や大動脈の異常、ホルモンの過剰分泌などある病気の症状のひとつとして引き起こされる「二次性高血圧」です。この高血圧は原因となる病気の治療が先決です。

血圧は測定するたびに異なる数値が出ますが、1~2週間測定して普段の血圧を知ることは健康管理に役立ちます。学会ごとに血圧の基準が少しずつ異なります。高血圧学会の基準は下記の通りです。

	日本高血圧学会の降圧目標 (高血圧治療ガイドライン2014 診療室血圧)	
	収縮期血圧	拡張期血圧
若年、中年の高血圧患者	140 未満	90 未満
75才以上の高齢者	150 未満	90 未満
糖尿病、慢性腎臓病患者など	130 未満	80 未満

参考文献: 高血圧を下げる生活辞典 (成美堂出版)

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
月~金9:00~17:00
- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉043-486-8111
- 予約受付・変更……〈直通〉043-486-1155
月~金9:00~17:00(土は12:00まで)
- 夜間受付……〈代表〉043-486-1151
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉043-486-0006
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み)	越坂/手塚/境	森山川瀬	手塚森田	栗原大内	星野

●必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井/田中	藤井	田中篠崎(み)	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋(午後診察)	糸川	佐藤/住吉/齊藤	住吉	—	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	南雲	石橋(亮)	平	佐々木/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山/内山	長谷川/志村	徳山	野池	徳山/宮澤	—
午後	徳山	—	川瀬(診察)	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午前・午後】	—	手塚	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 小島	山本(連)	—	—	—	—
午後	—	露崎	—	—	露崎	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 松澤	恩田	—	—	—	—
午後	—	—	嶋田	山岸(診察)	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午前・午後】	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	村上	—	村上	—	村上(隔日)	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	—	—	—	—	縄田(薬)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森(緊)	川村藤巻	川村森	森(緊)	川村藤巻	交替制
午後	藤巻	鈴木(緊)	川村	鈴木(緊)	藤巻	—

腎臓外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	川村	—	森	—	—

低身長外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—

アレルギー外来【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	診察(13:30/森24)	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	村形	金(診察)	村形/角南	村形	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	神谷(直)	五十嵐	大西上島	遠藤石橋(見)	大西内海	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 川島/黒野	川島/黒野	川島/黒野	黒野	川島/奥平	—
午後	—	—	—	—	—	—

呼吸器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	市川	眞崎	眞崎(診察)	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	大前	飯島	佐久間	木内	赤澤	—
初診・再診	飯島	嶋田	根本(哲)	—	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
初診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—
再診	—	—	—	嶋田	佐久間	—

股関節外来 完全予約制	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	岸田	—	—

側弯症【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	南/小谷	赤澤/佐久間	—	—

脊椎骨髄(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—

透視脊椎完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	根本(哲)	—	—	—	—

肩・肘外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	橋本(第24午後)	山崎(博)	—	—	—

手の外科外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	藤原(功)	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井(午後)	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	南/金(午後)	—	渡野(第4午後)	—	富田	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤/金井	芦澤/金井	金井	芦澤	芦澤/金井	—
午後	—	—	金井(診察)	芦澤(診察)	芦澤/金井(完全予約制)	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	三津山(第15:00診)	—	木村	—	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	伊原	—	—	越塚	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

ストーマスケア外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—
再診【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

泌尿器科・眼科【午前】	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診【完全予約制】	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【早快マジックレギュラーのご紹介】
病院内でスリッパを使用していると、すぐぬげてしまったり、床が濡れていたりするとすべりやすいのでとても危険です。今回は、