

令和3年4月に入職したリハビリテーション部の新人6名



とうや医療福祉グループは、新型コロナウイルス感染防止に全力をつくしております。ご協力ありがとうございます。

平成とうや病院 地域交流誌

なかま

2021年春号 vol.29

「なかま」新春号 トピックス

新年度の挨拶 / 入社式開催 / 整形外科医師より「あなたの膝は大丈夫ですか?」/ 膝の痛みを和らげる体操の紹介 / 地域リハチームより「ひざ痛予防運動」/ 病院実績

PHOTO by Tanaka

新年度のご挨拶

コロナ禍に翻弄されている令和3年度も、新年度に入りました。数種類の変異株が勢力を増し、その脅威は止まることを知りません。四月に入り、ワクチン接種も開始されましたが、変異株への効果、有効期間の問題等、不透明感は否めません。

そんな令和3年度も、4月1日には入社式が行われ、グループ全体では、30名の仲間が増えました。清和会の基本理念を、しっかりと理解し、その実践に期待しております。

また、北西隣地には、4階建ての新棟も姿を見せました。この棟には、リハビリテーション室、研修会議室等が入ります。既存棟の改修工事もありますので、本格使用は、約一年先になる予定です。

大谷翔平選手の活躍、松山英樹選手のマスターズ優勝等の明るい話題もある今年度です。

平成とうや病院は、地域貢献に精一杯の努力をいたします。

医療法人清和会
理事長 東野 裕司



Topics

令和3年度 医療法人清和会 とうや医療福祉グループ入社式を行いました

令和3年度4月1日、春のうららかな季節となつたこの日、とうや医療福祉グループに30名、平成とうや病院には15名の新しい仲間を迎えました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の予防を徹底し、検温、マスクの着用、アルコールによる除菌、室内換気、人数制限、時間短縮での開催となりました。

入社式では理事長、院長より辞令交付が行われました。職員代表歓迎挨拶を昨年度入職の看護師が行い、新入職員代表挨拶で新たな意気込みが宣言されました。



平成とうや病院の新入職員さん

ご入職おめでとうございます

Topics

増築工事 進捗状況



2021年3月29日 空撮



完成パース図

Topics

医療従事者へ支援、応援ありがとうございます

医療従事者へ支援、応援ありがとうございます。

「医療機材」や、「即席麺の食糧」支援、「のど飴」配布企画
「感謝したい方々に送るパス券」等をいただきました。

医療従事者へのお心遣いありがとうございます。みなさまの応援が職員の励みになっております。今後も、引き続き職員一丸となって、医療提供に努めてまいります。



あなたの膝は大丈夫ですか？

ひざ

健康寿命を延ばそう！



平成とうや病院
院長
リハビリテーション部
整形外科

よねむら けんすけ
米村 憲輔



皆さんには**変形性膝関節症**という言葉を、一度はお聞きになられたことがあると思います。膝関節表面にある、衝撃を和らげる役割である軟骨が磨り減つて起こる疾患で、症状が強くなると正座もできなくなります。中高年の女性に多く、大多数の方は膝関節の内側痛が主体で、痛みが増すにつれて歩行にも支障をきたすようになります。

この疾患が最近、何かに付け話題となっている、「健康寿命」の延伸を妨げる要因のひとつであることを御存知でしょうか。



いわゆる「要介護状態」を招く病気には、高齢化に伴う認知症のほか、脳血管疾患や心臓病など生活習慣病が挙げられます。生活習慣病は脳血管障害、心臓疾患、糖尿病など食の習慣、飲酒、喫煙など、日頃の生活習慣によって引き起こされます。もちろん健康寿命の延伸を妨げる大きな要因は、生活習慣病に間違ありませんが、その一方で運動器の障害が原因となることはあまり知られていません。最近の報告では、要支援・要介護になった原因の4人に1人は、骨折や関節疾患など整形外科疾患が占めしており、最も多い原因となっています。さらに今後も急速な高齢者の増加とともに、この割合は確実に増加すると予想されます。



ご存知のとおり、わが国では「平均寿命」は伸び続け、長寿国のひとつとして知られています。ちなみに厚生労働白書（令和2年版）では、2016年の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳です。ところが同年の平均健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳とされ、その差は、男性8.8年、女性12.35歳です。このことは要介護や寝たきり状態など、自立した生活を送ることのできない「不健康期間」が約10年あるということを示しています。



そこで日本整形外学会では啓発活動のひとつとして、口コモティブシンドローム（口コモ）という概念を提唱しています。これは運動器（骨、関節、筋肉など）障害で移動機能の低下した状態を指し、要介護に至る前段階であり、適切に対処すれば健康寿命の延伸が図れます。本誌の前号で、日頃から筋力を維持・増強する体操を紹介しました。転倒による骨折などの予防には有効な方法ですので再度お勧めします。



歩行障害がひどくなると移動できる範囲が徐々に狭くなります。そして室内のみの生活になると、だんだん介護が必要な状態になってしまいます。そう



あなたは
大丈夫ですか?
「膝に痛みを感じたら
直ぐ整形外科へ」



なる前にぜひ病院を受診してください。大事なことは、膝の痛みの原因になるのは関節リウマチなど別の疾患もあり、まず病院で正確な診断を受けること、そして適切な治療（運動療法、装具療法、薬物療法など）を受けることです。これによって大切な健康寿命の延伸が目指せるはずです。



ひざの痛みを和らげる体操を紹介します

ホームプログラム

■ 下肢伸展拳上運動 (SLR 運動)



5秒×10回 × 左右2~3セット

- 膝を伸ばしたまま足を上げ、5秒止めてから膝を伸ばしたまま下ろす。
- 腰を痛めてしまう危険性がありますので、実施の際は必ず反対の膝を曲げるように注意しましょう！
- つま先を上げると力が入りやすいです。

⇒ 股関節の前面と太ももの筋肉を鍛える運動

■ 大腿四頭筋筋力運動 (パテラセッティング)



5秒×10回 × 左右2~3セット

- 膝の裏に丸めたタオルか柔らかいボールを入れて、それを押しつぶすようにしてください。

⇒ 太ももの前面の筋肉を鍛える運動

運動を行なうことで、気分不良や、めまい、吐き気などの症状が出た場合や、膝関節の疼痛が非常に強い場合は中止して下さい！



「運動器不安定症」とは？

高齢化に伴って運動機能低下をきたす運動器疾患により、バランス能力および歩行能力の低下が生じ、閉じこもりや転倒リスクが高まった状態のことです。



セルフチェックをしてみましょう

1. 片脚立ち 15秒未満の方は要注意です。



←15秒未満 要注意！

2. 椅子に座った状態から立ち上がりと同時にスタート。3mでUターンし、椅子に座るまでの移動時間が11秒以上かかる方は要注意です。



11秒以上 要注意！

← 3m



「運動器不安定症」のような状態にならない為にも
予防の体操を頑張りましょう！



予防の体操のご紹介です

ひざ痛 予防運動



☑ ひざ曲げ伸ばし

膝関節周辺の筋肉を
ほぐします

左右10回×5秒
かけて行ってください。



ゆっくりとひざを伸ばす



ひざを曲げて元に戻す

爪先を真上に
上げるように
意識してください



もも上げ

腸腰筋の筋力アップ

左右20回ずつ

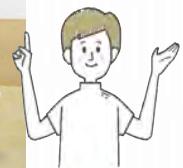


ゆっくりとももの上げ下げ



反対側の足も上げ下げ

姿勢が崩れない
ように
心掛けましょう



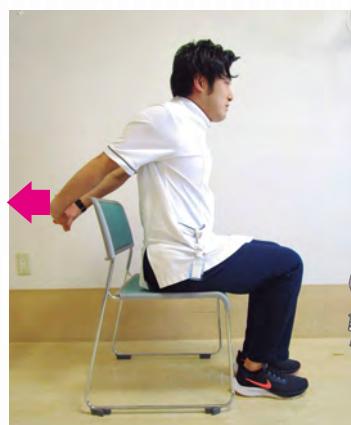
後ろ腕押し

上腰部の筋力アップ

5~10回×5秒
かけて行ってください。



手のひらを後ろにしたまま後ろに押す



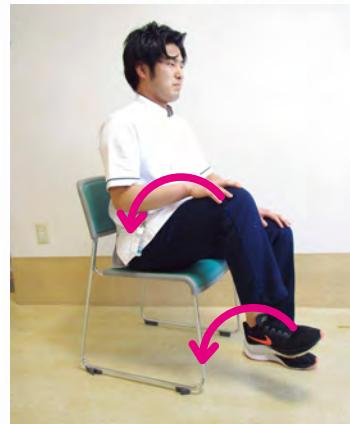
肩に痛みがあるので
場合は無理を
しないでください



ひざの 折り曲げ回し

太ももの筋力アップ

5~10回ずつ



つま先を上げるよう足を上げる



つま先を
意識すると
動かしやすいです



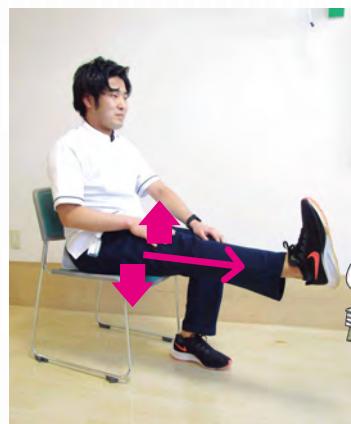
片脚上げ下げ

太もも・股関節周辺の
筋力アップ

左右10回×5秒
かけて行ってください。



ひざを伸ばす



太ももを上げ下げする

ゆっくり
動かすこと
で効果的です



