

骨縁倶楽部

第23号

2018年 春・夏号

子供とロコモ

今子供の運動器に異変がおきています。「体をうまく使えない・体力がない・バランスが悪い・柔軟性がない・反射神経が劣る」などの子供が増えています。これらのうち70〜80%は治療対象ではなく学校、家庭での「簡単なトレーニングの実施」で改善します。このようなグループを「運動器機能不全（子供のロコモ）」と呼んでいます。幼稚園から中学校まで、片脚立ちが出来ない子供が約15%、体前屈で指が床につかない子供が25%もいるというデータもあります。

また運動のやり過ぎによるスポーツ障害と、食べ過ぎによる肥満など生活習慣の乱れからくる運動不足という2極化も問題になっています。こうした子供の食事や運動等生活の基本は本来、家庭や学校で築かれていくのですが、核家族化が進み、共働きの両親が多くなりました。そのため食生活では3食をしつかり食べるという習慣が薄まってきています。メタボに対する誤解もあり痩せることが良いことだとし、骨量を蓄えなければならぬ小学生高学年にまでダイエットが入り込むようになってきました。

こうした状況下で危惧されるのは、生活習慣が改善されないまま大人になり、内蔵疾患であるメタボや運動器疾患である骨粗鬆症等ロコモの予備軍を増やしてしまうことです。またゲームの普及と外遊び場

が少なくなったことなどにより、子供が外で遊ばなくなり、運動不足の子供が増えています。

驚くことに片脚でしっかり立つ、手を真つすぐに挙げる、しゃがみ込む、背骨を前屈するなどの基本動作ができていない子が急増しています。そして物を投げる動作ができない、自身の倒立はおろか倒立する子を支えられない、廊下の雑巾がけの際に手で支えられず前歯を折ってしまうなど、少し前の時代には考えられなかったことが起こっています。

当院ではこのような子供の運動器機能不全に対し適切な運動指導を積極的に行っています。お子さんやお孫さんの中で以下のチェック項目に該当する子がいましたら気軽に相談下さい。

院長 藤野 圭司

(子供のロコモ)

運動機能不全チェックポイント

- 1 左右の片脚起立
よろめかず5秒以上できるか
- 2 シャガみ込み
踵を床につけたまま後方に倒れることなくしっかりとしゃがみ込みができるか
- 3 肩関節
万歳がしっかりできるか
- 4 きをつけ
肘をしっかりと伸ばして「きをつけ」の姿勢ができるか
- 5 体前屈
膝を伸ばした状態で両指が床につくか

医 事 科

★ 受付時間が変わりました ★

・朝 8：00 に玄関を開けます。（受付時間は 8：30 からとなりました）

・午後の初診断受付は、6：00 までとなりました。

ご協力お願い致します。

＼ ねえーねえーきいて！ /



重要な  お知らせ



現在水曜日の午後の診察は代診の先生が診察をしていましたが、

平成 30 年 3 月 1 日より院長の診察となります。

水曜日の午後に受診されている方はお気を付けください。

● 看護部より

花粉症について

吸入性アレルゲンによる1型アレルギー反応が関係し、くしゃみ、水性鼻漏、鼻閉を3主徴とする疾患を、アレルギー性鼻炎と呼んでいます。症状の好発時期により、通年性と季節性に分けられます。季節性の大部分は、花粉が原因であり花粉症と呼ばれています。スギ花粉症は今でこそ認知度が高いのですが、昭和30年代終盤に発見された比較的新しい疾患です。

花粉が飛散する季節は、地方により多少のずれはあるものの、その種類により、ほぼ決まっています。たとえば、スギ花粉が1月～4月、ヒノキ花粉が5～6月、カモガヤ花粉が6～8月、ブタクサ花粉が8～9月、ヨモギ花粉が8～9月などです。

症状は、主なものは、くしゃみ、水性鼻漏、鼻閉ですがそれ以外にも、咽頭部や眼のかゆみ、流涙、頭痛、皮膚炎のような症状などさまざまな症状を示します。

治療の方法ですが、季節中は、抗ヒスタミン作用のある抗アレルギー薬を定期的に内服すること、そして点鼻ステロイド療法が有効です。しかし、抗ヒスタミン薬の服用により、自分では気づかないまま集中力や判断力、作業効率が低下してしまうおそれがあります。

● 理学療法士・作業療法士より

日々寒い日が続く中、体調を崩していたりしませんか？
風邪、特にこの時期インフルエンザが流行してきます。
予防をしっかり行っていき、インフルエンザにならないようにしていきましょう。
ちなみに「咳エチケット」という言葉はご存知でしょうか？

咳エチケット



マスクを着用する



ティッシュ・ハンカチ
などで口や鼻を覆う



上着の内側や袖で覆う

1.マスクを着用する。

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

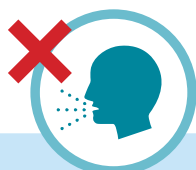
3.上着の内側や袖で覆う。

これらのことを電車や職場、学校など人が集まる場所でやりましょう！

咳エチケット違反



咳やくしゃみを手で
おさえる



何もせず咳や
くしゃみをする

1.咳やくしゃみを手でおさえる。

咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

2.何もせず咳やくしゃみをする。

咳やくしゃみをするとき、しぶきは2mほど飛びます。

しぶきには病原体が含まれている可能性があります、他の人に病気をうつす可能性があります。
これらのことに注意しながら、しっかりと予防をおこなっていきましょう。

柔道整復師・あん摩マッサージ師より

寒い日が続くこの頃ですが、皆様、健やかにお過ごしですか。

今回は、効率の良い防寒対策についてご紹介します。

人体には、動脈が皮膚近くを流れて拍動を指先で感じることもできる場所があります。

そのポイントを手のひらで温めたり、ウールのマフラーや靴下などで防寒します。

すると、動脈血の保温が図られて、身体の抹消部位が冷えることを防ぎ、カゼの予防が期待されます。ぜひ、お試しください。

皮膚に近い動脈のポイントは、次の通りです。

動脈ポイント図

図を参考にしながら、実際に触って確認してみましょう。



デイケア ゆとり

ゆとりでは集団体操・立ち上がり・平行棒・物理療法（SSP メドマー ホットパック）・PTによる個別リハビリ・SPによるマッサージを提供しております。

レクリエーションでは、書道・作業レク・季節に合わせたおやつ作りやイベント・お茶会・農園レク・ボランティアの慰問等行い、御利用者様に満足して頂ける様努めております。いつも楽しく明るく笑顔あふれるデイケアです。



介護予防リハビリ専門 ユニット

皆さん、明けましておめでとうございます。

寒い日が続いていますが、体調を崩されていないでしょうか？

冬になると「過食が抑えられない」「眠気が強い」「なんだかやる気が起こらない」…こういった症状は「冬季うつ病」である可能性も。季節性感情障害の一種で、日照時間が短くなる10月頃からうつ症状が出現し、1月頃にピークを迎え、4月頃になると自然に回復するといわれています。

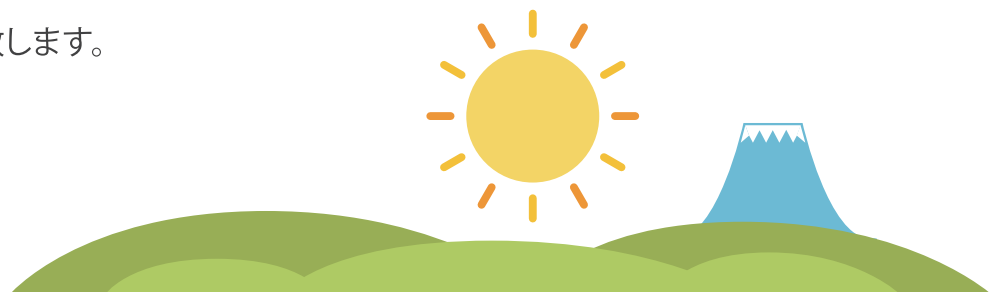
・日照時間が短いことが原因、できるだけ日光を浴びましょう。

冬季うつ病の原因は「日照時間が短いこと」

治療法として有効なのは、自然の光をより長く浴びたり、「高照度光療法」という太陽光やそれと同等の光を浴びる治療法も確立しているそうです。症状が思い当たる場合は、早寝早起きを心掛け、できるだけ日光を浴びるようにすることがポイント♪

今年も皆さんが心身ともに健康で笑顔の溢れるリハビリが行えるよう、スタッフ一同努めて参ります。

本年もよろしくお願い致します。



ゆとりの家「ふじのはな」

ゆとりの家「ふじのはな」は、アットホームな雰囲気、和気あいあいと過ごせるデイサービスです。

日本には四季があり、折々に素敵な季節の行事があります。

ご利用者様の日々の生活に潤いを与えていけるように、季節を大事にしたレクリエーションをこれからもしていきたいと思ひます。

サツマイモの茶巾絞り作り



最近では旬のサツマイモを使って、ご利用者様と一緒に茶巾絞りを作りました。

ふかしたサツマイモをすり鉢でつぶし、ラップにくるんで茶巾の形にします。最初は「難しいね」とおっしゃる方も、コツをつかんできれいに仕上げていました。

皆さんも一口食べて、「素朴で美味しいね」とほっこり顔に。「もう一個」とおかわりする方もいて、自分で作ったオヤツは格別のようなでした。

ブドウのちぎり絵作り



マスキングテープを使い、秋の味覚・ブドウのちぎり絵も行いました。マスキングテープだと普通の色紙にはない風合いが出せ、深みのある作品が出来上がりました。

クリスマスの壁飾りとフォトカード作り



クリスマスにちなんだ壁飾りモニュメントを一緒に作りました。施設の中が一気にクリスマスの雰囲気になり、その前で一人一人と記念撮影♪

その写真に飾り付けをして、かわいいフォトカードができました。そのカードはご利用者様にクリスマスプレゼントとして贈りました。



新人紹介

看護部（看護助手）

袴田祐里子 はかまた ゆりこ



平成28年12月に入社した看護助手の袴田祐里子です。前職は、リハビリ助手をやっていました。最近では料理作りにはまっています。

後食することが好きで、友人とおいしい料理の店探しをよくしています。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

看護部（看護師）

井上和美 いのうえ かずみ



H28.9月に入社しました看護部の井上和美です。藤野整形外科に入ってから、一年半ほどが過ぎました。患者さんに迷惑を

ないように、笑顔でかつ緊張感をもって、ひとつひとつ正確に業務にあたりたいと思います。これからもよろしくお願い致します。

理療部（理学療法士）

嶋真秀 しま まさひで



H29年4月より入社いたしました理学療法士の嶋真秀です。持ち前の明るさと笑顔で患者様がリハビリに来る事が楽しいと思えるような環境作りを提供していきたい

と思います。頼りになる先輩方を見習って、患者様に信頼される理学療法士になれるよう、日々精進していきたいと思っています。

理療部（理学療法士）

鈴木一貴 すずき かずき



H29年4月から入社しました、理学療法士の鈴木一貴です。私は学生時代からバスケットボールを続けており、今でもやっています。バスケで鍛えた体で

リハビリをサポートしていきたいと思っています。まだまだ分からないことが多いと思いますが、日々全力で頑張っていくので、よろしくお願い致します。

理療部（理学療法士）

藤森頌平 ふじもり しょうへい

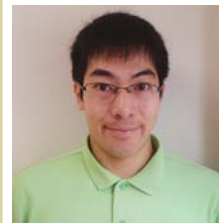


H29年4月より理学療法士として働かせていただいております。藤森頌平と申します。現在は訪問リハビリを担当させていただいています。

休日は、釣りをしたり本を読んだりとのんびりと過ごすことが好きですが、リハビリでは、患者様、利用者様のご期待にお応えできるよう、全力でサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

理療部（理学療法士）

高橋直人 たかはし なおひと



私は平成28年4月に入社しました高橋直人と申します。他の職業を経験してから理学療法士となったため、少し年齢は高くなっておりますが、日々知識や技術の向上

に励んでいます。患者様に適切な治療ができるように、一人一人にしっかりと向き合っており、リハビリを行っていきたくと考えています。皆様よろしくお願い致します。

放射線部

山岸信弘 やまぎし のぶひろ



平成28年12月より診療放射線技師としてエックス線撮影を担当しています。なるべく短時間で体への少ない撮影を心掛けていますのでご協力をお願い

します。当院で行っている撮影はもちろん、CTやMRI検査の疑問や不安にもお答えしますので気軽におたずねください。

ゆとりの家ふじのはな

小林裕和 こばやし ひろかず



H29年1月に入社しました、小林裕和です。前職は、特別養護老人ホームやデイサービスで、働いていました。ふじのはなは小規模のデイサービスなので、ご利用者様とスタッフの距離がとて近く、毎日

楽しく働かせていただいています。趣味で合気道をやっており、毎週時間をつくって稽古に行っています。楽しく仕事をしてご利用者様に笑顔になって頂けるように、がんばってまいります。

デイケア「ゆとり」

山田真弓 やまだ まゆみ



H29.1月に入社し現在デイケアゆとりに勤務させて頂いています、山田真弓と申します。利用者様第一に

考え、笑顔がたくさん見られるよう業務に励みたいと思っております。至らぬ所の多い私ですが、ご指導のほどよろしくお願い致します。

デイケア「ゆとり」

馬飼野 千栄 まかいの ちえ



H27.8に入社し、現在デイケア「ゆとり」に勤務させて頂いております、主任の馬飼野 千栄です。利用者様がゆとりに

来て良かったと満足出来るデイケアを目指しサービス向上に努めさせて頂きます。どうぞ宜しくお願い致します。

デイケア「ゆとり」

坂本莉里花 さかもと りりか



H28年5月より、デイケアゆとりの介護職員として入社致しました坂本莉里花です。趣味はバレーボールで自宅でも暇さえ

あればボールで身体動かしています。精一杯頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

居宅介護支援相談室

青木恵 あおき めぐみ



H29年2月入社したケアマネジャーの青木恵です。今まで長くデイケアに勤めていましたが、その中で多くのご利用者・ご家族様から相談を受ける機会がありました。人生の先輩として

高齢者の方々からは教わることも多くあります。出合いを大切にしながら、少しでもお手伝いが出来ればと思っていますので、いつでも声を掛けて下さい。よろしくお願い致します。

ケアマネジャーの部屋

介護マークについて

今回は、介護マークとは何なのか皆さんに少しでも知ってもらえればと思っております。

介護マークとは

平成 21 年 7 月に「認知症の介護は外見では介護していることがわかりにくいと、誤解や偏見を持たれ嫌な思いをする。」という意見があり、介護中であることを表示できるマークを静岡県が作成したものです。(右表示されているマークです)



内容・特徴

- サイズ：縦 69 mm × 横 97 mm
- 首からかけられるようケースに入れて使用する
- 脊中に回しても見れるように両面表示
- カードだけケースから取り出し携帯も可能

マークを知らなくても一目でわかるように介護中と書かれている。
マークの「介」の字は人が人を支えている様子を、オレンジとグリーンの色は静岡の「お茶」と「みかん」を表している。

どんなときに使用するのか

- 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたい時
- 駅やサービスエリアなどのトイレに付き添う時
- 男性介護者が女性用下着を購入する時などに使用します。

配布について

配布方法

希望する方はどなたでも OK です。配布場所の窓口で、職員が説明をしたうえで手渡しにより配布します。

配布場所

県内の市役所・区役所及び町役場
県内の地域包括支援センター

外出先でこのマークを見かけたら温かく見守ってください



骨髄倶楽部 第23号 2018年3月 発行責任者：藤野整形外科医院長 藤野圭司

- | | | | |
|----------------------|-----------|--------------------|------------------|
| ・藤野整形外科医院 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-471-4196 |
| ・居宅介護支援相談室 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-473-0736 |
| ・デイケア「ゆとり」 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-12 | TEL:053-471-3166 |
| ・介護予防リハビリ専門「ユニット」 | 〒432-8011 | 静岡県浜松市中区城北2丁目15-24 | TEL:053-471-3165 |
| ・デイサービス ゆとりの家「ふじのはな」 | 〒432-0906 | 静岡県浜松市中区住吉3丁目7-8 | TEL:053-489-3888 |