

Health News

ロコモ・・・ご存知ですか？

医療が進歩し、平均寿命も女性では85歳を越すまでの社会になっています。健康で長寿程喜ばしいことは無いのですが、高齢化社会で以前から問題になっているのは、転倒に伴う骨折です。骨折の中でも、立った状態からの軽微な転倒で生じる大腿骨近位部骨折(大腿骨の付け根の骨折)は歩行能力が低下し、寝たきりのきっかけになるため、社会的に大きな問題になっています。

日本では大腿骨近位部骨折の入院医療費が年間1,300億円以上ともいわれており、近隣の病院でも手術件数が年々増加傾向にあります。骨粗鬆症による骨の弱さがその主因で有ることは良く知られています。骨の弱さに加え、運動器の低下により歩行も不安定となり、結果的に日常生活の何気ない動作で、簡単に転倒する場面も多くなります。つまり、高齢者の骨折の大きな原因は、骨の弱さに加え運動機能の低下による転倒しやすさによるところが大きいのです。

あまり知られていませんが要支援や要介護になる

町立南幌病院整形外科出張医師 岸本 隆史

最大の原因は、運動器の障害なのです。運動器の障害のために移動能力が低下し、要介護になっていたり、要支援になる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)」と言います。ロコモは運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。

日本整形外科学会のホームページに、ご自身がロコモかどうかのチェックリストやロコモを予防する運動の方法など詳しい解説が掲載されています。どなたでも自由に閲覧可能です。一度ロコモチェックをして、できるところから少しずつ運動を始めてみてはいかがでしょうか？

転ばないための自宅の整備や生活の工夫も必要ですが、一人ひとりの努力も今求められています。私事ですが今年60歳を超えました。今日から健康寿命(健康上の問題が無い状態で日常生活を送れる期間)を伸ばす努力を一緒に始めてみませんか？



ひだまりサロン

11月9日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時~15時 健康体操・カラオケ

11月21日(火)

10時~12時 映画鑑賞(アニメ)「君の名は」
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



弁護士による無料法律相談会(11月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

10日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
17日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
24日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

11月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親学級	13日(月)・20日(月)・27日(月)		
乳幼児健診 4・5歳児健康相談	21日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	13日(月) ※9日(木) までに予約 27日(月) ※22日(水) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
エキノコックス検診	月曜日~金曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金:1,000円
快足シャキッと倶楽部	7日(火)・10日(金)・14日(火) 17日(金)・21日(火)・24日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	2日(木)・9日(木)・16日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	20日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約