

# 新<sup>しん</sup> 緑<sup>みどり</sup> ニュース



病院の理念

確かな医療技術  
やさしい対応  
地域への貢献

医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7  
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271  
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



## ロコモティブシンドロームのセルフチェック・予防体操

整形外科 医長 安原 和之 監修

### 【ロコモティブシンドロームとは？】

ロコモティブシンドロームとは、運動器が障害されて移動機能が低下してしまうことです。

運動器とは、筋肉・骨・関節・靭帯・腱・神経などの、身体を動かすときに使う器官・臓器を指しており、これらが弱ることによって立ったり・動いたりすることが困難になります。

ロコモティブシンドロームが進行してしまうと家族の介護が必要になる場合があります。実際、要支援・要介護になる原因の第1位が運動器障害であり、ロコモティブシンドロームは高齢の方には無視できない問題です。

### 【ロコモティブシンドローム原因】

何が原因でロコモティブシンドロームになるのでしょうか？

1つ目は加齢による筋力低下などです。

特にふくらはぎや大腿部など、下半身の大きな筋肉が衰えていくと、ロコモティブシンドロームを引き起こしやすくなります。

2つ目は、骨・関節・筋肉の疾患です。

代表的なものだと骨密度が低下して弱くなってしまったり骨粗鬆症です。骨粗鬆症で転倒してしまうと回復にも時間がかかった

り、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。

ほかにも変形性関節症・変形性脊椎症なども原因として挙げられ、手足に力が入らなくなったり、動いたときに痛みが走るなど、運動機能の低下につながります。

### 【新型コロナウイルスとロコモ】

2019年からの新型コロナウイルス流行にともなって、外出の機会が減った方も多いと思います。

これまで問題なく生活できていた方も、知らず知らずのうちにロコモティブシンドロームが進行している可能性もあります。

### 【自宅でできるセルフチェック・予防体操】

WEB版みんなの健康講座では、3種類のセルフチェック方法と、それに合わせた運動を紹介しております。

セルフチェックとして取り上げたものは、安全に立ったり歩いたりする上で重要な要素で、無理のない範囲で実践いただければと思います。以下に一例をご紹介します。



### ・継ぎ脚立位バランス

片方の足の踵と、もう一方の足のつま先を合わせて立ちます。平均台の上に立つようなイメージです。左右で各1分間ずつ保持出来るでしょうか？30秒以上保持できない場合はバランス能力が低下している可能性があります。足の開き閉じバランス練習を行いましょう。



### ・足の開き閉じバランス練習

目線は前方に、机に手をつき真っすぐ立ちます。足を横に1歩開いて閉じる運動を交互に左右5回ずつ行います。踏み出した足にしっかり体重を乗せ、なるべくゆっくり行うことが運動のコツです。無理のない範囲で1日2回3セット行います。

余裕を持ってできるようになってきたら、回数を1セットずつ増やしてみましょう。

### 足の開き閉じバランス練習



(リハビリテーション部 理学療法士 村田陽平・井上一美)

詳細はWEB版みんなの健康講座をご覧ください。



入退院支援室・医療相談室は総合患者支援センター内に設置され、入院中または外来通院中の患者さまの療養に関する様々な相談業務、ケアマネジャーなど地域の方々との連携を担っています。看護師と医療ソーシャルワーカーが協働しながら、外来－入院－退院を通して一貫した「切れ目のない支援」を患者さまへ提供することを目標としています。

## 【入退院支援室】

看護師3名で入院中の患者さまへの退院支援や、通院中の患者さま・予定入院の患者さまへの療養支援を分担しています。入院前から患者さまの状況を確認し情報共有を行い、病気が原因で日常生活に援助を必要としている方、酸素や点滴等の医療処置を在宅で継続する方、人生の最期を住み慣れた自宅で迎えたい方等、患者さまが安心して過ごせるように、院内の多職種や地域の関係者と連携して支援を行っています。

## 【医療相談室】

社会福祉士の資格を持つ医療ソーシャルワーカー6名が、心理的・社会的・経済的問題を抱えた患者さまの療養相談や入退院支援を行っています。急な病気や怪我は、身体の事だけでなく、お金や仕事・家族の事など、様々な心配や不安が募ります。どこに相談したらいいかわからないことは一度医療ソーシャルワーカーまでお話しください。患者さまやご家族さまの抱える悩みを整理して共に解決策を考え、適切な相談先の検討を行います。



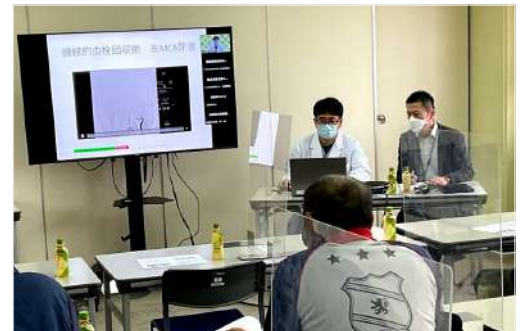
## 救急症例勉強会開催

当院は救急隊との連携強化を目的に、救急隊員の方を対象とした勉強会を開催しています。今回は「脳卒中救急のtips～LVOの観察方法を中心に～」というテーマに、脳神経外科部長 野田 昌幸医師が講師を務めました。

「脳卒中をより正確に見極めるためのポイント」「脳卒中をより簡易に見極める方法」「脳卒中の具体的な治療方法」について分かりやすく解説しました。

当院脳神経外科は救急医療に力を入れており、24時間365日体制で診療を行っています。昨年度は救急車だけで1500名以上の患者さまを受入れており、横浜市をはじめ、大和市・町田市・相模原市・座間市など市外からも多くの搬送があります。今回の勉強会はオンラインも併用して実施し、横浜市内外から180名以上の隊員が参加されました。

今後もこのような勉強会を通じて、病院・救急隊ともに連携強化しながら地域医療に貢献して参ります。



## 「今日の治療指針 2023年版」

この度2023年1月1日付で発行された医学書院、「今日の治療指針 私たちが治療している2023年版」に松前院長が執筆しました。項目は救急医療：治療の「脳振盪（SISを含む）」を担当しています。

スポーツ関連脳振盪の治療のポイント、病態と診断、治療方針について、また慢性外傷性脳症、セカンドインパクト症候群を具体的に分かりやすく解説しています。

医学書院「今日の治療指針」ホームページ



参考画像 デスク版 (B5)



## WEB版 みんなの健康講座

### 「ロコモティブシンドロームのセルフチェック・予防体操」

監修：整形外科 医長 安原和之

演者：リハビリテーション部 理学療法士 村田陽平・井上一美

