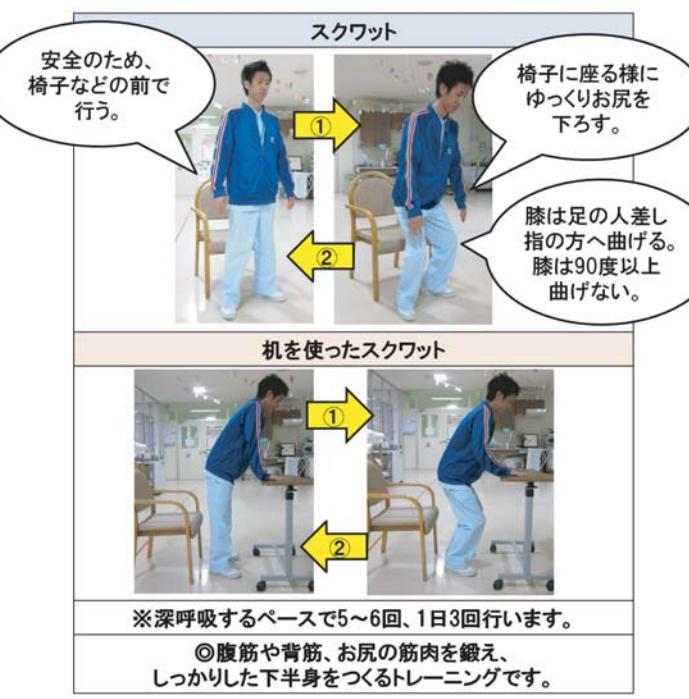


**年末年始を過ぎる際の  
リハビリからのアドバイス**



(モデル:リハビリテーション科 森上)

11月3日に益城総合体育館にて行われた右記大会のDクラスで「阿蘇温泉病院チーム」が見事優勝を果たしました！

バドミントン部は週1~2回の練習を行っており、その成果が出た大会でした。



**優勝しました**

発表中の岩下さん

阿蘇温泉病院  
リハビリテーション科  
理学療法士 小夏 光一郎

今年もあとわずかとなり、いよいよ寒くなっています。阿蘇乙姫の最低気温は11月28日時点まで-4.8℃を記録し、今後さらに寒さが厳しくなると予想されます。冬は布団や家から出るのが億劫となり、また、雪や凍結した道路では転倒の危険性が高まるため、どうしても外出する機会は減ってきます。しかし、冬場の数ヶ月を家に閉じこもり動かないでいると、運動不足によって筋力や心肺機能が低下し、ロコモティブシンドrome（運動器症候群）に陥る危険性が高まってしまいます。

ロコモティブシンドromeとは、体を支え動かす役割を持つ骨や筋肉、関節などの「運動器」の衰えによって日々の生活に介護が必要となり、その危険性が高い状態を指し、50代から70代で急増しています。

ここで皆さんがロコモティブシンドromeに当たるかチェックをしてみましょう。無理に試して転しない様に注意して行ってください。

7つのロコチェック

- ①片脚立ちで靴下が履けない。
- ②家の内でつまづいたり滑ったりする。
- ③手すりがないと階段が上れない。
- ④横断歩道が青信号で渡りきれない。
- ⑤15分くらい続けて歩けない。
- ⑥布団の上げ下ろし、掃除機の使用が困難。
- ⑦2kgくらいの買い物を持ち帰るのが困難。

1つでも当てはまればロコモティブシンドromeの可能性があります。足腰の痛み、筋力の衰え、ふらつき等がみられる場合は、病院受診をお勧めします。

ロコモティブシンドromeの予防・改善には日々の生活の中で身の回りのことなど積極的に行う習慣づけが大事であると共に、屋内での運動を継続して行なうことにも有効です。今回は転倒を予防し活発な日々の生活を送るためのトレーニング（左記の図参照）をご紹介します。

無理をせず自分のペースで、支えが必要な人は机に手をついて行って下さい。

生活習慣の見直しや運動による健康な体づくりを目指

にこの冬を過ごしてみてはいかがでしょうか。



阿蘇温泉病院  
桃花水  
寿草苑  
内牧  
0907-320-0801  
0907-320-4021  
0907-320-3010

よりよき人間性を  
坂梨会 基本理念  
環境を

● 学会参加報告 ●  
リハビリテーション科  
理学療法士 岩下陽一郎  
11月8~9日に開催された日本慢性期医療学会福井大会にて、神経内科の松本哲夫先生と一緒に発表を行ってきました。

今回の発表は7月12日に起きた九州北部豪雨災害に被災したリハビリテーション科

の業務復興までに感じたことなどを中心に発表しました。聴講者からは、「患者様の被災前

でADLの変化はなかったのか」となどの質

問があり、興味深く発表を聞いていただけ

ることができました。今回の大会テーマは「慢性期医療ル

ネットワーク」であり、基調演説では、今後の

超高齢社会の街づくりと慢性期医療のあり方

や今後の地域とのどのように関わっていくかな

どの関わり方を改めて考えていかないといけな

いことを認識させられました。

今回の福井大会で発表するという貴重な機

会をいただき、また、受講生も各分

会に参加して、講演がはじまりました。

会員登録が入ったものでした。また、受講生も各分

会に参加して、講演がはじまりました。

会員登録が入ったものでした。また、受講生も各分