

体力・下肢筋力の維持 向上のために自宅でできる セルフトレーニング

ロコモティブシンドロームの予防のために、自宅で簡単にできるトレーニングを紹介いたします。毎日、少しずつ無理のない範囲で取り組んでください。

① 下肢拳上トレーニング (10回 / 1セット)

椅子に座って5秒かけて膝を伸ばし、5秒止めます。その後、5秒かけて足を下ろします。



② 立ち上がり・着座トレーニング (10回 / 1セット)

椅子に座って胸の前で腕を組みます。できるだけゆっくりと立ち上がり、ゆっくり座ります。(不安な方は、机などに手をつけて行います。)



③ つま先立ちトレーニング (10回 / 1セット)

椅立った状態で、椅子や机に手をつきます。バランスを崩さないように踵を浮かし、5秒止めます。(こけないように十分注意してください。)



外来担当医表

	月	火	水	木	金	土	
内科	AM	塚野	日並	日笠	塚野	日並	第1・3・5 伊藤 第2・4 塚野
	PM	日並	塚野	日並	伊藤	伊藤	
泌尿器科	AM	佐和田	岡本	佐和田	岡本	交替制	第1・3 岡本 第2・4・5 佐和田
	PM	岡本	岡本	佐和田	岡本	佐和田	
整形外科	AM	奥田	池田	池田	非常勤医	石本	第1・2 非常勤医 第4・5 堀内 第3 大島

受付時間 AM 8:45 ~ 12:30
PM 14:45 ~ 17:30

診療時間 AM 9:00 ~ 13:00
PM 15:00 ~ 18:00

予約制ではありませんので、
随時受付となります。



関連施設のご案内

健診センター



☎ 0120-48-1739

- 全国健康保険協会(協会けんぽ)生活習慣病検診
- 労働安全衛生法の健康診断
- 健康保険組合による指定の生活習慣病検診
- 人間ドック(半日、1日)
- 特定健康診査(メタボ健診)
- 特定保健指導

介護事業(在宅支援)



TEL.078-230-7767

- 訪問看護ステーション サンケア
- ヘルパーステーション サンケア
- ケアプランセンター サンケア

サービス付き高齢者住宅 / デイサービス



TEL.078-242-8000

- サンケアホーム 神戸三宮
- デイサービス サンケア



高齢化の現状と将来像

総人口に対して 65 歳以上の高齢者人口が占める割合を高齢化率といいます。世界保健機構（WHO）や国連によると、高齢化率が 7% を超えた社会を「高齢化社会」、14% を超えた社会を「高齢社会」、21% を超えた社会を「超高齢社会」と定義づけています。

日本は 1970 年に高齢化社会、1994 年に高齢社会となり、2007 年には高齢化率が 21.5% となって超高齢社会に入りました。『平成 30 年版高齢社会白書』によると、2017 年 10 月時点の高齢化率は 27.7% で、今後も日本の高齢化率は上昇傾向が続くとみられています。

一方、平成 29 年 4 月に国立社会保障・人口問題研究所が公表した「日本の将来推計人口」によると、我が国の総人口は、長期の人口減少過程に入っており、35 年後には 1 億人を割り込み、9,924 万人になると推計されています。総人口が減少する中で、65 歳以上人口は増加傾向が続き、平成 54 年にピークを迎え、その後は減少に転じるものの、総人口が減少するため高齢化率は上昇を続け、平成 77 年には、高齢化率は 38.4% に達すると見込まれています。

我が国の平均寿命は、平成 28 年現在、男性 80.98 歳、女性 87.14 歳ですが、今後、平均寿命は男女ともに伸び続け、平成 77 年には、男性 84.95 歳、女性 91.35 歳となると見込まれています。

最近、「人生 100 年時代」という話を聞くようになりました。これには、医療技術の進歩によることも大きく寄与していると思われそうですが、これまでの医学研究の結果として解明されてきたことを踏まえ、各々が生活習慣なども含め、病気を予防することや、これまでの 80 歳寿命を前提とした人生のステージを見直さなければならぬ時期にあると思います。

院長 日並史成

高齢化と認知症

超高齢化社会へと突き進む中で、特に注目すべきなのは認知症の問題が挙げられます。認知症は高齢になればなるほど、発症する危険は高まりますが、歳をとれば誰にでも起こりうる、身近な病気と考えられます。

厚生労働省の 2015 年 1 月の発表によると、日本の認知症患者数は 2012 年時点で約 462 万人、65 歳以上の高齢者の約 7 人に 1 人と推計されています。認知症の前段階とされる「軽度認知障害 (MCI: mild cognitive impairment)」と推計される約 400 万人を合わせると、高齢者の約 4 人に 1 人が認知症あるいはその予備群ということになります。

当院入院患者さんの中にも、認知症を患っておられる方は多くいらっしゃいます。当院の看護スタッフは、まず、個々の認知症患者さまを理解することに重きを置き、その上で、認知症の方々をケアする際に、以下の点に留意して看護提供を行うことで患者さんが安全・安楽に過ごしていただける環境づくりを心掛けています。

- 認知症の方が「どのような思いでいるか」を理解する。
- 認知症の方が「できる」ことに気づき、それを支える、そして、よきパートナーとなる。
- 認知症の方が不安に感じていることに気づき、さりげないサポートする。
- 認知症の方をこれまでの人生の先輩として支え、また、認知症の方の尊厳を守る。
- 認知症の方のご家族の気持ちに寄り添いサポートする。

認知症ケア委員会 委員長 谷口雅美
第一病棟 副主任

高齢化とロコモティブシンドローム

日本は世界に先駆けて高齢社会を迎え、今では平均寿命が約 80 歳となっています。しかし、高齢化が進展するにつれ、体の自由が十分にきかない状態で社会生活をおくる高齢者の数が増えています。

「ロコモティブ」とは移動能力があることを意味する言葉で、「ロコモティブシンドローム」とは、骨、関節、筋肉、靭帯、神経といった人間のからだの動きを担当する組織・器官である運動器の障害により、基本的な運動能力が低下している状態を指します。運動器に障害が起こると、やがてバランス能力・体力・移動能力などが衰え、立つ・歩くといった日常生活の中で行う簡単な動作が困難になります。また、それに適切に対処しないと、運動器機能はさらに低下し、最悪の場合は寝たきり状態になるおそれもあります。

平成 25 年の厚生労働省の調査によると、要支援・要介護となった方の原因は、

1位 運動器障害(骨折・転倒、関節疾患、脊椎損傷)……………	25.0%
2位 脳血管疾患(脳卒中)……………	18.5%
3位 認知症……………	15.8%
4位 高齢による衰弱……………	13.4%

となっています。

日常生活の中のあらゆる動作は運動器の働きによって行われますが、加齢とともに体のあちこちに不調が現れ運動器機能の衰えも進みます。高齢者はロコモティブシンドロームになりやすく、転倒して負傷したことをきっかけに寝たきりになったり、体の痛みをかばううちに筋力が落ちたりして、介護が必要な状態につながりやすいのです。実際、85 歳以上で要支援・要介護状態の人は 60% 近くにもものぼるのが現状です。

高齢者の運動器障害は、複数の病態が複合し、連鎖するので、運動器の障害を、個別の病気としてだけではなく、移動能力に注目して総合的に考えようというのがロコモティブシンドローム(ロコモ)の意義です。加齢による運動能力の衰えは仕方のないことですが、完全に寝たきり状態になる前に、できる対策は取りたいものです。私たちリハビリテーション科は、患者さんがその方らしい生活を送るためのお手伝いをさせてもらいたいと考えています。

リハビリテーション科科长 平岡玲乃