

H はばたき新聞

羽崎病院

第3号 2018.1



新年、あけまして、おめでとうございます。

昨年中は、当院に数々の御厚情とご支援を賜りまして、職員一同、心より御礼申し上げます。さて、冬の訪れとともに寒くなり、筋肉の硬直や運動量の低下、閉経後の女性のカルシウム不足等様々な要因によって、冬に骨折が増加しやすく、とても注意が必要となっています。また最近、話題となっている『ロコモ』（ロコモティブシンдромの略称）は、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態を言い、ご高齢者にとっては寝たきりになってしまうケースや要介護になるリスクが伴ってしまうことも考えておかなければなりません。今回は、そんな『冬の骨折』や『ロコモ』の予防対策を特集してみました。どうぞ、健康に気を付けて寒い冬を元気に乗り切って過ごしましょう！！

注意!!

冬場に多い骨折



毎日ほんとうに寒い日が続いていますね。冬は体を動かすのもあっくうになりがちです。夏に多い骨折などの大ケガ、実は別の理由から冬場にも多い事をご存知でしょうか。

理由



- 寒さにより体が硬くなる
- 運動不足になりがち
- 滑りやすい路面の凍結
- 厚着で身のこなしが悪化



→ どんな骨折があるの？ 肩・手首・背骨・脚のつけ根

肩 上腕骨骨折



背骨 脊椎圧迫骨折



手首 橋骨遠位端骨折



股 大腿骨近位部骨折



※手術が必要になる事の多い大腿骨頸部骨折は年間 15 万の方方が受傷されています。

痛みやしがひどい時は、ギフス・三角巾・コルセットなどの固定・入院や手術が必要になることもあります。また、ウインタースポーツの代表、スキーでは膝の、スノーボードでは手首や肘、鎖骨の骨折が多いと言われています。

→ 予防方法は？

- ① 体を十分に温めてから動きましょう。ウォーミングアップがとても大切です。
- ② 滑りやすい道を歩くときは、手荷物を減らしていつも以上にゆっくり一歩ずつ。
- ③ 運動不足を解消しましょう。

「ロコモーショントレーニング」という簡単で効果的な方法があります。
本紙リハビリからのたより vol. 3 もご覧下さい。



ロコトレ① 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回



転倒しないよう
必ずつかまるものがあるところで行う。

ロコトレ② スクワット

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット

机に手をついて行っても良い。スクワットが無理ならイスに腰掛け、腰を浮かす動作を繰り返す。



膝がつま先よりも前に出ない。

安全の為にイスやソファの前で行う。

④ 丈夫な骨づくり



一度は病院で骨密度の検査を受けてみましょう。お薬の服用で骨折を起こす確率が半分になるとの報告もあります。

～四方山話～

10月。独特の物語や個性を持って受け継がれている三豊市高瀬町二宮地区の黒嶋東組獅子舞の皆様が入院患者様のところを訪れて迫力ある獅子舞を披露して下さいました。



同時期に、秋季ちょうさ祭りも開催され、金糸銀糸刺繡が美しい絢爛豪華な「ちょうさ」が町中を練り廻る様子は壮観で、祭りの薰り漂う秋のひとときにも多くの患者様の笑顔が見られました。



リハビリからのたより VOL. 3

前述したロコモーショントレーニングの続きを紹介します。

くれぐれも転倒に気を付けて安全に行いましょう。

ヒールレイズ



立った状態からゆっくりとつま先立ちをします。ふらつく危険性があるときは何かにつかまるか壁に手をついて行いましょう。はじめは両足を揃えて、できる人は片足で行ってみましょう。10~20回を2~3セット行いましょう。

フロントランジ



立った状態から片足を前に出し、膝が90度を目指しゆっくりと体を下に下げていきます。そこから元の姿勢に戻ります。初めて行うときは椅子の背もたれやテーブルなどを持った状態で行いましょう。5~10回を2~3セット行いましょう。



★栄養科コラム Vol. 03★

おせち料理の由来知っていますか？

おせち料理は、奈良時代に中国から伝わり、五節句(季節の節目に五穀豊穣や無病息災を願う日)に、宮中で「節会(せつえ)」という宴が行われており、そこで、振る舞われた料理を「御節句」といいます。宮中行事であった五節句を江戸時代に庶民が生活に取り入れ、一年の節目で最も大事なお正月に食べる料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。諸説では、正月三が日に女性が働くなくてもいいようにおせち料理を男性が作っていたと言われています。そこで、今回は、男性でも簡単に作れるおせち料理の作り方を紹介します！



栗きんとん

材料(4人分)

さつま芋	1本(250g)
栗の甘露煮	20個
栗の甘露煮のシロップ	1/2カップ
みりん	1/4カップ
塩少々	



作り方

- ①さつま芋の皮を厚くむき、1cmの輪切りにし10分水にさらす。
- ②水気を切り、耐熱容器にいれ、電子レンジ600Wで5分加熱し、漬す。
- ③②と栗の甘露煮のシロップ・みりん・塩をなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ラップをせずに電子レンジで2分加熱し、栗の甘露煮を混ぜ合わせたら完成！

市販のおせち料理は、糖分・塩分ともに高いので食べ過ぎには注意しましょう！

診療科目

- ◆整形外科
- ◆内科(一般内科・循環器・消化器科)
- ◆脳神経外科
- ◆リウマチ科
- ◆皮膚科
- ◆リハビリテーション科
- ◆救急指定病院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
14:00~18:00	●	●	●	×	●	×	×

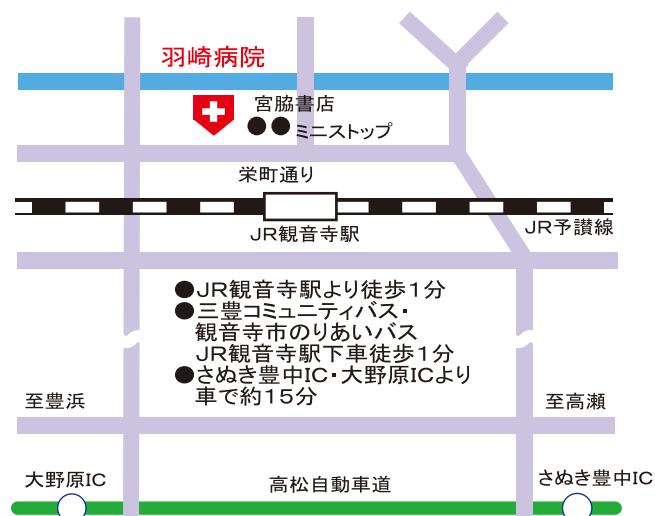
休診日：日・祝祭日(急患はこの限りにあらず)

医療法人社団寿愛会 羽崎病院

〒768-0072 香川県観音寺市栄町三丁目4番1号

TEL 0875-25-3382 FAX 0875-23-1220

アクセスマップ



羽崎病院

検索