



MY HOME DOCTOR

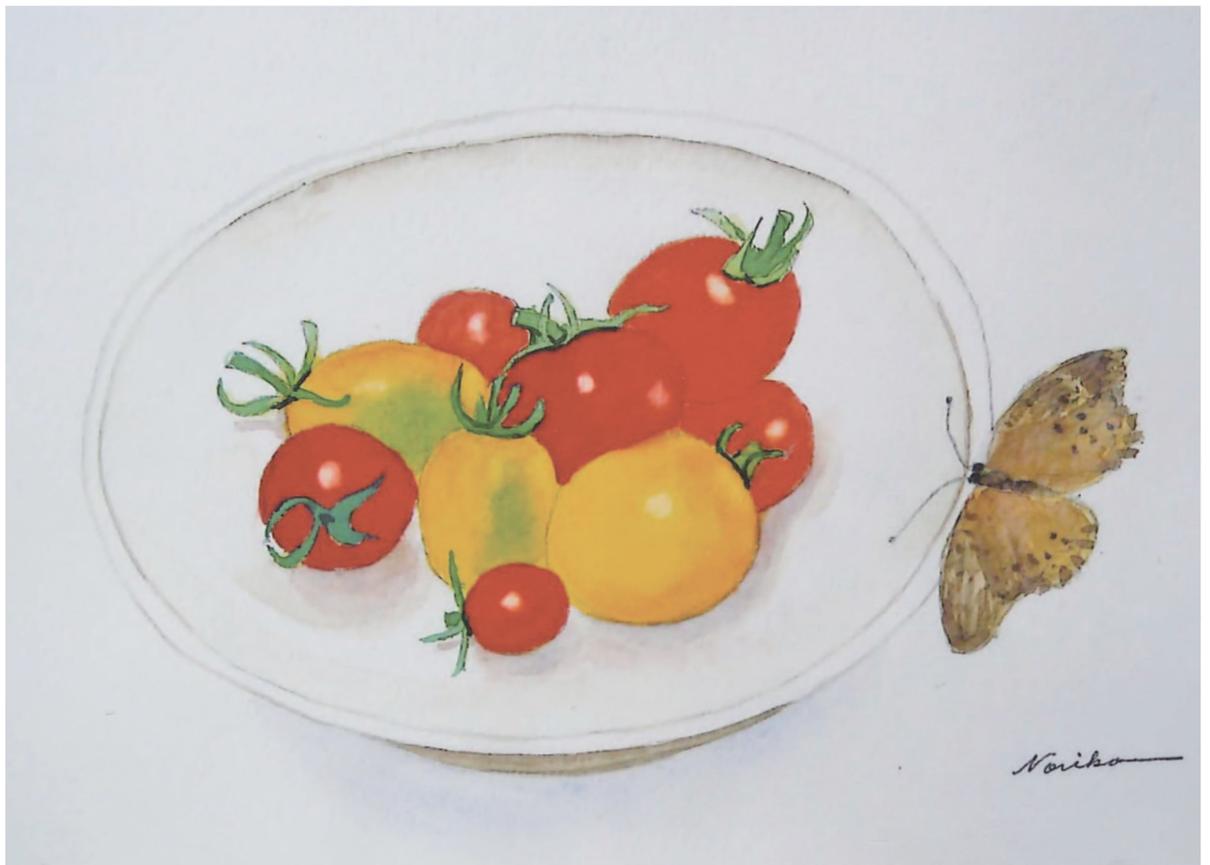
住みかた



散歩道

トマト

栄養科の高いトマト。世界中にはなんと8,000種類ものトマトがあります。最近スーパーで黄色や黒、紫といった様々な色のトマトを見かけます。実はトマトは赤いものだけではありません。食べて健康、見ても楽しめるトマト。是非いつも行かれるスーパーで色々なトマトを探してみてください。



健康 随筆

この地を愛して！

「お世話になります。」「また来て下さいね！」との感謝の言葉を頂戴し、励ましをいただきながら、高齢者の家庭を訪問して廻ること10年。すこしは福祉のお手伝いをする事が出来たのかなあ？と思うこのごろです。



小辻 芳子

民生委員は、地域の高齢者の安否を確認すること、お話し手になること、また問題が起れば行政への橋渡しをすることが仕事です。もう一つ、生後三ヶ月位の赤ちゃんを訪問して、すこやかに育っている幼児を見守ることも加わりま

す。少子高齢化は確実にこの地域にもやって来て、住人の四割以上は六十五才以上の高齢者となり、さまざまな問題が起って来ます。

この地域では、ふれ合いネットワーク・老人会・ふれ合いサロン・気になる方の通報システム「見守りダイヤル」等の活動を通して安心して住める地域づくりを進めています。

また、西陵中学校では、黙掃日本一、あいさつ日本一を目指していて、生徒達による近隣公園の清掃と、さわやかな挨拶が飛び交い、生徒さんの努力で住人を良い気分になさせてくれます。

ここ生の松原は、環境に恵まれていて、気候温暖、空気も良く、長生きの条件が揃っています。経験豊富な高齢者は、その知恵を次の世代へ伝えていく努力も必要です。

(民生委員・児童委員・生の松原団地自治会長)

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される 納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。

特集

# 転んでいませんか？

整形外科医師

勝野 雷二郎

先月号は「介護の原因」転倒チェック「体操」生活環境の見直しといった内容が中心だったと思います。今月は少し内容を変えて「パート2」をお送りいたします。

転んだ経験はみなさんあると思いますが、年齢によって骨折しやすい場所が違ふことを知っていましたか？たとえば手首の骨折は高齢になると減少傾向で、脊椎や大腿骨の骨折が増えるといわれています。主な理由は、高齢になってくると転倒したときに手が出しにくくなるからだといわれています。そして転倒経験者の約6割は1年以内に再転倒するといわれており、再転倒者の半数以上は、1年

以内に2回以上転んでいるともいわれています。

たかが転倒ですが、転倒を繰り返していると骨折などの重篤な状態を招き、その重篤な状態は介護が必要となる確率が高くなります。

高齢になると骨粗鬆症が進行しますので、ちよつと尻もちをついただけでも骨折しやすくなります。健康的な生活を少しでも長く送るために、いかに転倒を防ぐかがとても大切になりますので、みなさんも体の状態や住環境の状態をチェックしてみてください。

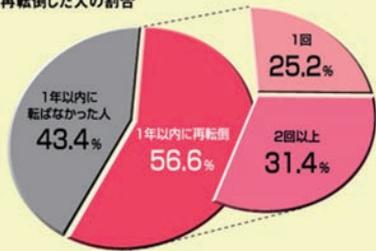
運動器の障害のために要介護となったリ、要介護の危険性が高い方がロコモティブシンドローム（ロコモ）といわれていますので、体の状態をチェックするためには、ロコモであるのかどうかをチェックするとよいでしょう。

皆さん、靴下はけていますか？つまずいていませんか？ゾウのロコチェックのうち一つでも当てはまればロコモが心配されます。実は50歳過ぎると7割以上に可能性があり、45歳以上は危険年齢とも言われており、ロコモは幅広い年齢層に及んでいます。

ついこの前までできていた簡単な動作が難しくなったり、だんだんと体を動かすことができなくなったりと年齢を重ねるとつれて体の変化が現われるのはしかな

## 転倒経験者の6割が1年以内にまた転ぶ

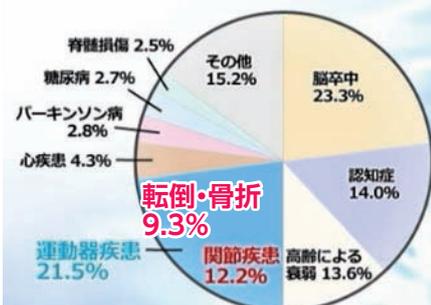
1年以内に再転倒した人の割合



【対象・方法】転倒の既往があるサンフランシスコ在住の60歳以上の高齢者325例（男性59例、女性266例）を対象に、過去1年間の転倒の有無について聞き取り調査した。

Nevitt MC, Cummings SR, et al. Risk Factors for Recurrent Nonsyncopal Falls. A Prospective Study. JAMA 1989;261:2663-8. JVI

## 介護が必要になった理由



厚生労働省 平成19年国民生活基礎調査の概況をもとに作成

いことかもしれません。しかし自分自身を見直してその対策をしているかどうかで、転倒の危険性が大きく変わってくると考えられています。ロコモの方や疑わしい方はその対策として、ロコトレにチャレンジしてみてください。いずれの方法も足腰の筋力強化やバランス能力の向上にすぐれており、家庭でも簡単にできるように工夫されています。ただしロコトレに関しては「安全に行うこと」が重要です。少しでも自信のない方は必ず他の人に協力してもらいましょう。そして継続することも大切ですので、無理しない程度で始めていただけたらと思います。自分自身の健康維持のためにもロコトレとロコトレをぜひお試しください。

谷 正之  
体験活動協会 FEA 理事長

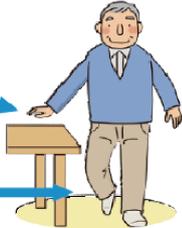
超低山散歩  
丸隈山（福岡市西区）

国史跡の今宿古墳群のひとつで、この地方を代表する首長の墓と思われる丸隈山古墳。ここが、丸隈山（23m）だ。周船寺駅で下車。近くに有料駐車場もある。改札口を出て北へ。終始平坦な舗装道路を歩く。松古堂印刷の先、最初の信号機がある交点①を右折し東進する。周船寺商店街、クスノキの原木がある伊観神社、小さな金剛橋、踏み切りと、立て続けに現れる。遊具がある周船寺1号公園、龍松禅寺を過ぎると、「史蹟丸隈山古墳」の石碑が立つ分岐①に着く。2〜3台駐車可。石段を1〜2分上ると、駅から15分程で頂上に到着する。山頂標示は無いが、横穴式石室と、その中の石棺が目印になる。側にある観世菩薩と共に、自由に見学できる。平坦な山頂広場では、毎年、宇田川原豊年獅子舞が奉納される。

分岐①に戻り右へ向かう。大きな湯溜池沿いを進み、「さいとびあ西」標識がある交点②を左へ。右手にイオンモール福岡伊都を見ながら、幅広い歩道を歩く。JR高架の手前の分岐②を右へ進むと、頂上からおよそ15分で九大学研都市駅に辿り着く。南に目を向ければ鐘撞山の山姿が一望できる。

### ロコトレ1 開眼片足立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



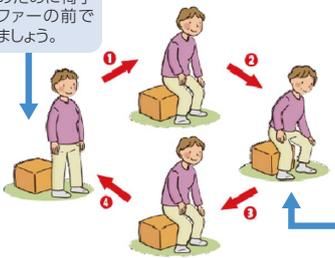
床に着かない程度に片足を上げます。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います



### ロコトレ2 スクワット

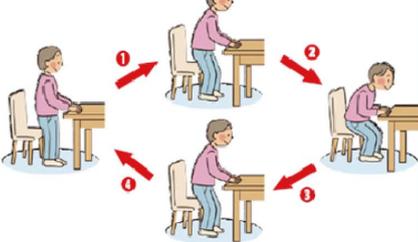
安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



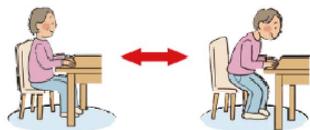
足は踵から30度くらい外に開きます。開いた足の第2趾の向きに膝を曲げます。曲げた膝頭がつま先より前に出ないようにします。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います

机に手をつけるスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰掛け、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



### ロコチェックで思い当たることはありますか？

7つのロコチェック

- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

日本整形外科学会

日本整形外科学会HPより

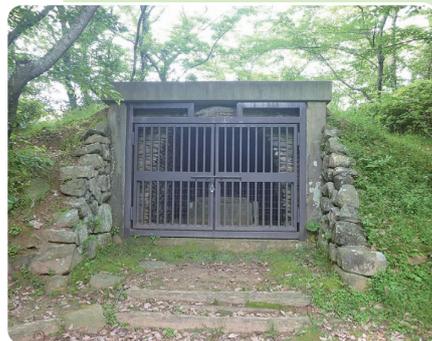
### 家に帰って、すぐチェック!

- 部屋、廊下、階段、玄関の床の上には、なるべく物を置かない。
- 部屋の中のよけないと通れない家具・小物を整理する。
- 固定されていない絨毯・マットを取り除くか、すれたり足を引っかかないように工夫する。
- コード類は、壁や床に固定する。
- 足元が見えやすいように照明器具を整える。
- よく使うものは、棚やタンスのしゃがまずに楽な姿勢で出し入れできる段にしよう。
- 家の中ではスリッパを使わずに、なるべく裸足で歩く。
- 階段、風呂場、トイレ、玄関、廊下など、できる限り手すりをつける。
- 浴槽や洗いの床には、すべりにくいマット(ノンスリップマット)を敷く。
- わからないことがあったら、医療スタッフに相談して、上記のチェックを必ず行なう。

武藤 芳照, 林 泰史, 「転ばないから大丈夫」と「安全な住まいづくり」のコツ, Osteoporosis Jpn 2004;12:797-804 より



丸隈山頂上の目印となる横穴式石室と石棺



範囲 福岡市西区周船寺  
 歩行距離 2・0 km  
 歩行時間 30分  
 一ロケモ 歩き終えてシヨッピン  
 グや食事を楽しむこともできる。

今月の街の行事予定

**西陵公民館** ☎092-891-6342

**高齢者教室**

認知症の予防と運動

日時 7月6日(月) 13:30~15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎講師 西区地域保健福祉課・健康運動指導士
- ◎対象 60歳以上の方
- \*動きやすい服装で参加してください。

**地域づくり講座**

省エネ・節電

日時 7月7日(火)  
10:00~11:30

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 校区住民
- ◎講師 パナソニック出前講座

**子育てミニミニひろば**

「水あそび」

日時 7月30日(木) 10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集会室
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- ☆お茶・タオル・着替え等の準備をお忘れなく!

**西陵校区カローリング大会**

日時 7月5日(日) 9:00~12:00

- ◎場所 西陵小学校 体育館
- ◎指導 スポーツ推進委員 山本 政司さん  
中村真理子さん
- ◎主催 体育振興会

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / 日本人は、塩分を摂りすぎ》

と き 平成27年7月25日(土)  
午前10時より午前11時まで

場 所 **医療法人西福岡病院 本館3階会議室**

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 栄養科 管理栄養士 **井上 真希**

会 費 **無料**

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/交代
	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)		金子	
呼吸器内科			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川		
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武		團(結核)	國武	國武	
消化器内科	安藤(文)/山田		安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	下田		井野	若杉		下田	下田		若杉/井野	若杉(15時~)	
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外 科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科				非常勤				非常勤			
皮膚科	福與		福與		福與		福與		福與		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤(5休診)		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園(1・3)/非常勤
婦人科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来				國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

平成27年6月24日現在

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

当院では、**市中肺炎の患者さん**を対象とした**治験**にご参加いただける方を募集しています。

この治験に参加いただける方

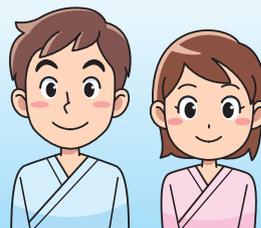
● **16歳以上80歳未満**の方

※未成年の方は成人したご家族などの了承も必要です

● **発症90日以内**に入院歴や介護施設入所歴がない方

左記以外にも、治験参加にあたってはいくつかの基準があります。

治験の参加基準に合わない場合はご参加いただけないことがありますのでその際はご了承ください。



この治験に関心のある方は下記までお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 **医療法人 西福岡病院 治験管理室** ☎092-881-1331(代表)

●発行 医療法人 **西福岡病院**

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333  
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>