

# 想

FRONT  
Voice

～自分の足で歩き続けていくために～  
ロコモティブシンドロームと予防

整形外科 医師 大石 秀和

特集 ～看護部より看護師の紹介その2～

JR九州病院 広報誌「そう」第31号



題名：青の輝き  
撮影者：石井 一雄 (デジカメクラブ門司会員)  
撮影場所：JR博多駅前広場  
撮影者コメント：JR博多駅前にノーベル賞受賞を記念して造られたモニュメントと駅を彩る葵イルミネーションは駅を行き交う大勢の人達の心を癒しているようでした。

15 冬

## ロコモティブシンドロームと予防

整形外科 医師  
大石 秀和



### ■ ロコモティブシンドロームとは？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群、略称:ロコモ)といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間)を延ばしていくことが重要です。

### ■ ロコモの原因

#### ① 運動器自体の疾患(筋骨格運動器系)

加齢に伴う様々な運動器疾患(たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など)。関節リウマチなど。

#### ② 加齢による運動器機能不全

筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下など。容易に転倒しやすくなります。

### ■ こんな症状思い当たりますか？

#### 7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

上記の7つの項目のうちひとつでも当てはまればロコモが疑われます。

ロコモが疑われたら、当院またはお近くの整形外科医による正しい診断を受けることをお勧めします。

### ■ 「まだ若いから関係ない？」 若いうちからの運動週間が重要です。

骨や筋肉の量のピークはおよそ20～30代だということをご存知でしたか？

40代、50代で身体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない身体になってしまう可能性があります。過度のスポーツや、太りすぎも痩せすぎもよくありません。

■ ロコモの予防や改善のための適切な運動「ロコトレ」(ロコモーショントレーニング)の勧め  
**ロコトレはたったの2つの運動です。毎日続けることが肝心です。**

関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉をきたえましょう。

※腰や関節痛、筋肉の衰え、ふらつきなどの症状が最近悪化している場合などは、まず医師の診察を受けてください。

**ロコトレ① 「片脚立ち」**  
 …バランス能力をつけるロコトレ  
 ※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

**ロコトレ② 「スクワット」**  
 …下肢筋力をつけるロコトレ  
 ※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。  
 1日3回行いましょう。



看護部より！看護師紹介です、宜しくお願いします その2



**西3 扇**

昨年4月に入職しました扇と申します。以前は7年間、花市場で競り人をしておりましたので、元気とやる気、花の知識は若い人には負けません。患者さんと接する短い時間でも笑顔になれるような看護を提供して行きます。どうぞ宜しくお願い致します。

**西3 梅田**



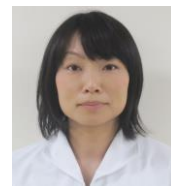
昨年の4月から西3階病棟に入職させていただいた梅田です。入職してもうじき1年が経ちますが、日々患者さん方や先輩方から多くのことを学ばせていただいています。患者さんの役にたてるようこれからも努力していきたいと思います。よろしくお祈り致します。



**西3 椿**

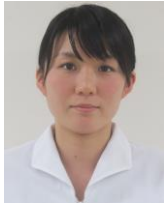
平成26年4月から西3病棟に勤務しております椿と申します。以前は外来で勤務しておりました。病棟は外来と違い戸惑いばかりでしたが皆様のお役にたてるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお祈り致します。

**東3 中原**



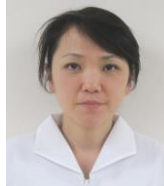
平成26年4月より療養病棟、東3病棟に勤務しております、中原と申します。日勤、夜勤の業務や患者さんの様々な疾患について、先輩方から多くのことを教えていただいております。着実に安全にテキパキと看護業務が出来るように日々努力していきたく思ひます。





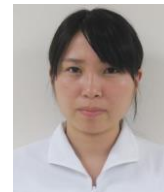
### 東3 遠竹

就職して約1年看護師として、社会人として多くのことを学んできました。最初は先輩方に教えていただきながら仕事を行い、失敗することもあります。自分で出来る事が増えてきました。まだまだ経験していない事が多いですが、先輩方のご指導のもと看護師として成長していきたいと思っております。



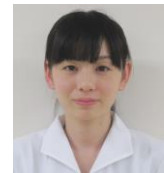
### 東5 荒井

受傷し入院された患者さんが手術など治療を受けられて日々回復されていく姿に私も元気をいただいています。患者さんそれぞれの個別性のある看護を先輩方より指導をいただきながら行っていきたいと思っております。



### 東5 寺戸

入職した当初は初めてのことばかりで戸惑うことが多くありましたが、先輩方が優しくご指導して下さり日々成長しております。また、患者さんの笑顔や声かけに日々支えられています。今後も向上心を持ち業務に励んでいきます。



### 東5 城戸

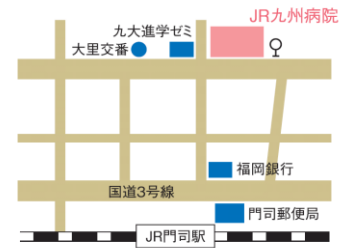
入職して約1年が経とうとしておりますが、先輩方に支えられ少しずつ出来る事が増えてきていると思っております。実際に患者さんと関わり援助していくなかで、元気に退院される姿を見て、とてもやりがいを感じております。もうすぐ後輩も出来るので、より責任を持って日々勤めていきます。



### OP室 新井

昨年4月より手術室と中央材料室に配属されました。先輩方に日々教わりながら少しずつ出来る仕事も増えてきました。まだまだ、術式や疾患を覚えたり、器機の名前、渡し方、使い方を覚えたりと、患者さんが安全に手術が受けられるように日々努力していきたいと考えております。

## JR九州病院のご案内



〒800-0031 北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL (093) 381-5661

FAX (093) 381-1077

JR門司駅から徒歩10分/西鉄バス高田二丁目下車徒歩1分

JR九州病院 ホームページ

<http://www.jrkyushu-hospital.jp/>

JR九州病院

検索

### 【当院理念】

私たちJR九州病院は、安全で良質な医療サービスの提供を通じて、安心して暮らせる地域づくりに貢献します。

### 【当院基本方針】

1. 患者さんの安全と、安心できる医療環境の整備に努め、医学的根拠に基づいた良質な医療の提供を行います。
2. 患者さん、ご家族への説明と同意とともに、患者さんの意思と権利を尊重した医療を行います。
3. 医療連携を通じ、地域に開かれた中核病院として、医療の充実に努めます。
4. 職員の相互理解とたゆまぬ研鑽を通じて、活気ある職場を目指します。
5. 医療資源の有効活用と健全な病院運営を行います。

## 編集後記

寒の入りとともに寒さが一段と厳しく感じられるこの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。窓の外には美しいオリオン座が澄みきった夜空に輝いています。

まだまだ寒い日が続く、インフルエンザやノロウイルスが流行しておりますが、手洗いうがいを心がけて体調管理に気をつけましょう。

西病棟 看護師

平原 侑子  
今川 由梨

想 (そう) 冬 (通巻31号)

平成27年1月発行(季刊)

発行人: 林田 一洋 (JR九州病院 院長)

JR九州病院 広報委員会「つばめ」

副院長 亀井 隆史

事務長 前田 秀作

看護部 木村 法子、平原 侑子、今川 由梨

薬剤科 白江 泰代

中央放射線室 石井 佳人

リハビリテーション室 山口 望

中央検査室 有吉 大悟

医療連携室 下田 清隆

総務課 藤木 泰治、吉田 利枝

編集・発行・印刷: JR九州病院

北九州市門司区高田2丁目1番1号

TEL 093-381-5661