

# ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和1年7月発行

第50号



## 院長による特別講演



6月19日米沢市薬剤師会研修会において『在宅医療における骨粗鬆症の現状と、在宅リハビリテーションの展望について』の講演を行いました。

米沢市ではまだまだ在宅医療が普及していないということで、まずは当診療所の診療についてご紹介しました。

どんな病気が対象なのかはとくに制限がありません。そして当診療所の特色である整形外科的な在宅医療についてご紹介しました。ご高齢の方はほとんどが骨粗鬆症です。骨粗鬆症の方はドシンと椅子に座っただけで背骨の圧迫骨折や股関節の骨折をおこしてしまいます。寝たきりの方は、体位交換をしたりオムツを替えている時に骨折がおこることもしばしば。大変な手術をしたり、辛い痛みが残ったりします。ご高齢の方ほど骨を丈夫にする必要があります。

その次はリハビリテーション。一番大切なのは、膝関節や股関節が曲がったまま固まってしまう（拘縮）を予防することです。寝たきりの方は拘縮があると必ずと言っていいほど床ずれが出来ます。歩ける方でも、膝がしっかり伸びないとお尻が出てしまい非常に不安定な歩行になります。

骨を丈夫にして関節を動かすこと。在宅医療でもロコモ（右記参照）を治療する事は非常に大切であることをご理解していただきました。

患者様宅にお薬をお届けし、服薬指導を行っている薬剤師さんも多く参加されていたため、在宅医療についてさらに理解していただけたと思います。

お隣のグループホームソーレ東根様にて太陽教室が開催され、当診療所附属のマッサージ師矢萩がロコモ体操をご指導させていただきました！

皆さま ロコモという言葉をご存知でしょうか？ロコモティブシンドローム「運動器症候群」の通称です。筋肉・骨・関節等の運動器の衰えが原因で、運動機能が低下している状態をいいます。

※ここでの運動機能とは、立つ・走る・歩く・座るなどの、日常生活に必要な「移動能力」を指します。

### 予防する為には？

運動習慣をつけ運動器の健康維持を図ることが大切です。筋肉や骨などの身体の組織は、負荷をかける事で維持・強化されます。早い時期から運動する習慣をつけましょう。ただし、過度な運動や負荷は故障の原因になってしまいますので日頃より適度な運動を心掛けられると良いと思います。

5月30日お集まりいただいた皆さんと、ソーレ東根様のスタッフの皆さんにもご協力いただき、皆さんと立ち上がりテストをして御自身の状態を認識し、ロコモ予防の為の片足立ち、スクワット等行いました。中々難しいのですが今回はなんとほとんどの方がスムーズに行うことが出来たととてもびっくりしました！

終了後に、ソーレ東根様でアンケートをとっていただきました。5名の方が回答下さいまして皆様ロコモ体操が分かりやすかったとの声や、毎日続けられ

そうといった回答をいただきました。進行もスムーズで聞きやすく分かりやすかったです。お集まりいただいた皆様ありがとうございました。



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



ホームページへ  
簡単アクセス♪

〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/Kitamurayama/>



編集後記：私は、朝晩2回ウォーキングを始めました。雨が降るとどうしても、休みがちになってしまいます。毎日続ける事は、やはりとても大変と感ずみます。相談員 佐藤