

「ロコモ」って聞いたことありますか?!

皆さんは「ロコモ」という言葉をご存じでしょうか。骨や筋肉、関節のほか、脊髄や神経が連携し、身体を動かす仕組みを運動器といいます。運動器である足や腰の動きが衰えて、介護が必要（要介護）となる可能性の高い状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、それを略したものがロコモです。

健康で日常生活を送れる期間のことを健康寿命といい、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性では約12年の差があるといわれています。これは健康上の問題で日常の生活が制限される期間が約9～12年あることを意味しています。また要支援、要介護になる原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の機能低下であることが分かっています。

このロコモを予防するために日本整形外科学会は毎年10月8日を「骨と関節の日」と定め、啓蒙活動を行っています。ホネの「骨」は「十」と「八」に分かれるので「十月八日」としたわけです。また「体育の日」にも近く、骨の健康にふさわしい季節であるということもその日に決めた理由だそうです。毎年この日を中心に全国各地で様々な行事が行われています。大分県内でも大分県臨床整形外科医会が、県内各地で順番に講演会等の行事を行っています。本年より本院が実行委員を仰せつかり、今年は10月14日の体育の日に中津文化会館で市民公開講座を開催いたしました。

ロコモは早いうちから予防することが大切といわれています。健康寿命を延ばすべくご自身の健康に対して、今一度ご興味を持っていただければと思います。



院長
川島 眞之

「ケアマネジャーのつぶやき…」



介護保険サービスセンター
介護支援専門員
隅野 貴子

ケアマネジャーの仕事の一つとして「モニタリング訪問」があります。毎月、ご利用者のご自宅を訪問し、面談をさせて頂きます。

その中で感じる事・・・利用者様、お一人お一人の過ごしてきた環境や経験の中で培われた価値観があります。それぞれの価値観との遭遇は、新鮮でもあり、時には驚愕もあります。私の体の中に今までにない空気が入ってくる感じがします。皆様の価値観を受容し、理解するには、

私自身の度量が追い付かずに難しい事です。とても難しく時間のかかる事だと思われれます。

しかし、色々な価値観との遭遇の中で色々な視点を頂いております。今後も、皆様から沢山の事を学ばせて頂きたいと思えます。少しずつ自分の幅が広がっていくと良いなと思えます。



職員紹介

この度、かわしま訪問看護リハビリステーションに3名の新しい仲間が加わりました！！スタッフ一同、地域の皆様に寄り添った支援が出来る様、より一層頑張ってまいります！

理学療法士
のだ たくみ
野田 拓

訪問の仕事は初めての
なので、先輩方の
仕事内容を見て学
び、一日も早く地元
の利用者様に貢献
できるように頑張り
たいと思います。



訪問看護師
さくま りみこ
佐久間 利美子

「初心忘るべからず」をモットーに
日々誠実に励みたいと思います。

作業療法士
かわかみ だいすけ
川上 大輔

作業療法士という専
門性を活かし、在
宅生活における悩み
や不安を解決出来る
ように関わっていき
たいと思います。

健康な冬を過ごすために

訪問看護リハビリステーション
訪問看護師 太田有美

インフルエンザと風邪の違いって？

風邪の多くはのどの痛み、鼻汁、咳などの症状が比較的ゆっくり現れます。一方、インフルエンザは38℃以上の発熱、関節痛などの全身症状が突然現れるのが特徴的です。それに併せて、のどの痛みや鼻汁、咳などの症状がみられます。

インフルエンザを予防するには？

①手洗い

帰宅時、調理の前後、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。

②予防接種を受ける

予防接種をして抗体ができるまで約2週間、効果は約5カ月間持続すると言われていいます。11月中に接種をすませるのが理想的です。

③免疫を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。



これからインフルエンザの流行が予想されます。早めの対処を行い、寒い冬も元気に過ごしましょう！！