

# なんじゃもんじゃ

Vol. 39

Municipal Ena Hospital Public Relations Magazine



恵那病院HP 病院Facebook

## INDEX

ロコモって何？	…1
リハビリテーション委員会	…2
助産師相談室ひとねる	…3
職員募集	…3
外来担当表	…4
クイズ	…4
編集後記	…4



日本医療機能評価機構

当院は平成22年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

## ロコモって何？

皆さんは「ロコモ」って聞いたことがありますか？「ロコモ」は「ロコモティブシンドローム」の略ですが、そもそもこんな横文字の病気(?)耳慣れしませんよね。

実はロコモティブシンドロームという概念は比較的最近になって話題とされるもので、2007年10月に日本整形外科学会が提唱しました。

それではこれがどんな状態を指し示すものか、ですが…ロコモは「運動器の障害によって、移動機能が低下した状態」を言います。

運動器というと、我々整形外科で普段診察している「骨」、「関節」、「筋肉」がその主役です。これらをバランス良く動かしたり、機能を維持するための循環器や神経系も関連しますが、今回はこの運動機能の低下により起こるロコモの話をご紹介します。

運動器が障害される「ロコモ」では、立つ、歩くといった機能が低下します。これは現在の日本の問題でもある高齢化が深く関係し、50歳以降、特に介護保険の対象となる年代において要介護となる原因の主たる原因の一つです。

平成25年の厚生労働省のデータによると、高齢者の要介護の原因のトップは脳血管障害(脳卒中)で全体の18.5%となっています。運動器障害のトップは全体では4位で骨折・転倒(11.8%)。それに次いで関節疾患が5位(10.9%)となっています。

驚くことに、骨折と関節疾患を合計するとおよそ22%、脳卒中を上回ってしまいます。

老化が主な原因としても、5人に1人の要介護の原因が骨折や関節がもとと考えると、今後の高齢化に伴いますます体力の維持は必要不可欠な問題といえるでしょう。

さて、ここでロコモをどう診断するかということになりますが、評価方法もいくつかあります。紙面ですべてを紹介することができませんが、ロコチェック25という、25項目の質問用紙に解答し、それぞれの項目の得点により評価する方法や、立ち上がりテスト、ツーステップテストといったテストが代表的なものになります。

紙面が限られているので、ここでは代表的なテストのひとつである立ち上がりテストを紹介しておきます。

高さが10cm、20cm、30cm、40cmの4段に分かれた台が必要ですが、それぞれの高さ(はじめは高い段)から両手を組んで両脚(次に片脚)で立ち上がり、立ち上がることができた最も低い台の高さを測定値とするものです。

平均的な体力であれば、20代男性は20cm、20代女性は30cmの台から片脚起立が可能ですが、50代になると男女とも40cmからの片脚起立が半数近くの方で困難になってきます。70代になると片脚では困難となり、両脚で10cmの段や20cmの段からの起立が何とか可能といった具合になります。

テストの評価としてはこのテストではどちらか一侧でも片脚で40cmから立ち上がることができない者をロコモ度1、両脚で20cmから立ち上がることができない者をロコモ度2と評価します。

ロコモ度1は移動機能の上がりはじめをとらえる基準とされており、ロコモ度2は他覚的に見ても移動機能等日常生活に何らかの支障が見られる状態です。

これができなくてもおそらく何かに掴まるなどして立ち上がり、普段は歩けると行った方がいらっしゃるかと思います。ロコモは今後の骨や筋力、関節機能の低下により骨折や疼痛による日常動作の障害を来しうる、一つの指標です。より長く自分の身体機能で日常生活を有意義に暮らせるよう、体力の維持や疼痛の緩和の工夫がなされることが重要です。

今回触れられなかった他のテストやロコモの予防に関する運動の仕方など、詳しくは日本整形外科学会ホームページ

(<http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/>)、ロコモの項目を参照ください。そのページの最下欄にパンフレットのダウンロードもありますのであわせてご利用ください。



(リハビリテーション科 寺島宏明)

リハビリテーション委員会

委員会紹介



あの畑に、また立ちたいから。

リハビリテーション室にこんなポスターを掲示しています。日本作業療法士協会が配布している作業療法啓発ポスターです。

脳梗塞を患い、麻痺で身体が思うように動かせなくなって気持ちが沈みがちになっていた男性。ずっと農業をされていたことを知ったリハビリスタッフが畑仕事にお誘いしたところ、日差しや風を感じ、土に触れるうちに、「うちの畑もやれるだろうか」と少しずつ気持ちが動き出した。ポスターには、畑仕事を通して仕事や生きがい、喜びを取り戻したいという願いが

表現されています。

リハビリテーションとは本来、「その人が再びその人にとって相応しい状態になる」ということが基本です。歩んできた人生や生き方は様々で、「自分はこうありたい」という願いも人それぞれですので、リハビリの目標や訓練内容・関わりも患者様ごと違ってきます。「その人らしさ」を支援するため、じっくりとお話を聞いて寄り添っていけることが第一と考えています。

リハビリテーション委員会は、前述の想いを土台に、病院や地域におけるリハビリテーションの充実

と円滑な運営を図ることを目的とした委員会です。年に2回開催されています。メンバーは医師、看護師、事務員、リハビリ療法士で構成され、人員配置やシステムの運用、教育研修などについて検討しています。

最近では、がんリハビリテーション資格取得者の増員を目指して講習会への参加を進めると共に、2014年9月から開始した回復期リハビリテーションの充実について議論しています。

スタッフ

リハビリテーション専門医師 1名  
理学療法士 10名  
作業療法士 5名  
言語聴覚士 2名

保有資格

がんリハビリテーション研修修了者 10名  
3学会合同呼吸療法認定士 1名  
糖尿病療養指導士 2名  
認定理学療法士（呼吸・運動器）1名  
認知ケア症専門士 1名

(2015.7現在)

リハビリテーション室 河口由加理

## 助産師相談室ひとねる



妊娠中の皆さん、子育て中の皆さん、ご高齢の皆さんもこのところの涼しさで、体調を崩してはいらっしゃいませんか？それにしても、本当に今年は酷暑でしたね。室内の温度調節も大変なことだったと思います。外気温と室内温度が違い過ぎて、体に負担を感じる方もいらしかったのではないのでしょうか。ところが急に涼しさがやってきて、水分接種に注意していた日がウソのようです。

特に妊娠中の皆さんは、足元の冷えが心配です。お腹が冷えて張ってくる傾向があります。腹部と足元の保温に留意してお過ごしください。



さて、9月4日金曜日にバロー恵那店において、出張助産師相談室「ひとねる」を開催しました。11名の方に立ち寄って頂きました。授乳について、断乳・卒乳について、育児の心配事や離乳食についてなどの相談がありました。

当院では、現在、4名の常勤助産師、3名の非常勤助産師が働いています。今回の聞き取りでは、「ひとねる」を知らない方が半数以上あり、まだまだ市立恵那病院の助産師活動が知られていないことが分かりました。今後さらに助産師の活動を知って頂くために、情報発信にも努めます。



## 職員募集



雇用形態：臨時職員

雇用期間：H27.10.1～H28.10末（予定）

職種：理学療法士（1名）／作業療法士（1名）

勤務：日勤（8:30～17:00）【月曜日～日曜日でシフト制】

給与：履歴書、職務経歴書を考慮のうえ、日給を決定します。

賞与は年間2か月相当

備考：産前・産後・育児休業代替としての雇用となります。

問合せ先：森井事務部次長（平日8:30～17:00の間 TEL0573-26-2121(代表)）