

# リハビリテーション科だより

第10回

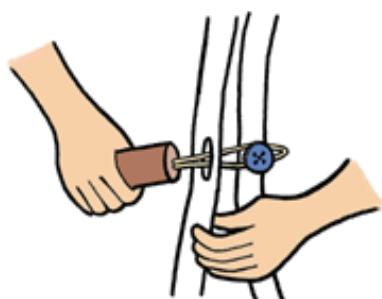
The department of rehabilitation

早いもので、「リハビリテーション科だより」も10回目となりました。10回目となる今回は、着替えや入浴に関する自助具について、少しではありますが紹介していきます。

\*自助具：何らかの病気で手や指、足などの機能が障害を受け、日常生活の様々な動作に支障を来すようになった方の「生活を補助する道具」のことです。

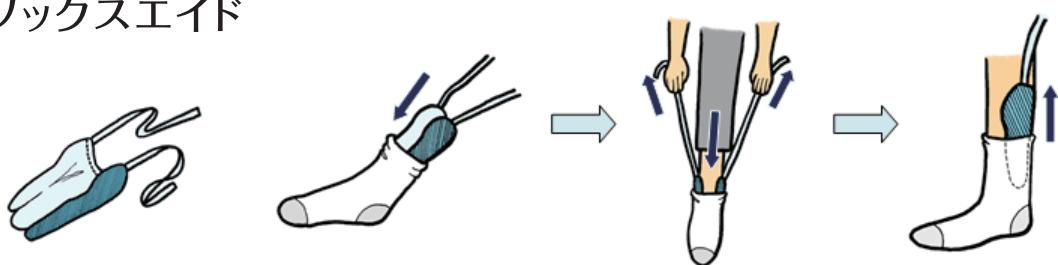
## 着替えの自助具

### ① ボタンエイド



1. ボタンエイドの先端をボタン穴の表側から入れます。
2. ボタンエイドの先端をボタンに引っかけます。
3. ボタンを引っかけたまま、ボタンエイドごとボタン穴から引き抜きます。

### ② ソックスエイド



1. 先にソックスエイドに靴下を履かせます。つま先からかかと部分まで、しっかりと伸ばし、奥までソックスエイドを入れるようにします。
2. そこに足を入れ、つま先がきちんと入ったら、本体の両脇にある紐を使ってソックスエイドだけを引っ張り上げます。靴下が履けましたらソックスエイドを靴下から抜きます。

## 入浴関連の自助具

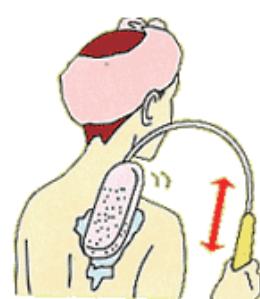
### ③ 柄付ブラシ：肩や背中などの洗いにくい部分を洗うことができます。



U字型ブラシ



わん曲型長・短ブラシ



簡単な紹介になりましたが、ご理解いただけましたか。

これらの他にも、たくさんの自助具・便利グッズがありますので、ご不明な点があれば、ご相談下さい。

# ロコモティブシンдро́м (運動器症候群)

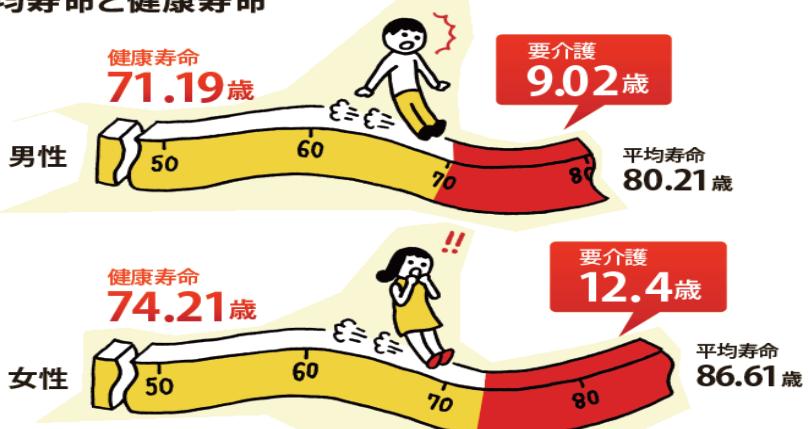
## ① ロコモティブシンдро́мとは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

## ② ロコモティブシンдро́мと健康寿命との関係

健康寿命とは元気に自立して過ごせる期間のことをいいます。わたしたちの寿命は伸び続け、今では人生90年に手が届こうとしています。しかし一方で、健康寿命が平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。これは支援や介護を必要とする期間が、平均で9～12年もあるということです。長い人生、いつまでも元気に過ごすためには『健康寿命』を延ばすことが必要です。

平均寿命と健康寿命



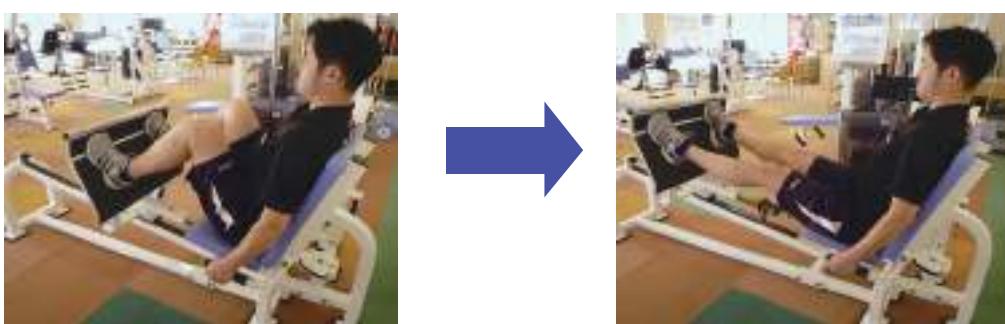
平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」  
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」  
総務省「平成25年推計人口」より算出

## ③ 骨と筋肉を鍛えるためには？

骨や筋肉の役割は、体を支え動かすこと。そのため体重や運動量に応じて、強くなろうとする特性があります。骨や筋肉を鍛えるには、自分で体を動かして、適度な負荷を与えることが必要です。同時に、骨や筋肉の材料となる栄養素を、きちんと食事で摂ることも大事です。

当院の5階では、体力の維持・向上、筋力アップを目的としたマシンがそろっています。その中でトレーナーがお客様の現在の体力に合わせて、今後の目標のアドバイスもおこなっています。下の写真はマシンの一部ですが、ご紹介します。

両膝の曲げ伸ばしを繰り返すことによって、下半身全体の筋肉をトレーニングします。立ち上がる、座るなど日常生活に欠かせない動作に効果的です。



☆メディカルフィットネスのべおか（当院5F）まで是非ご見学にお越し下さい☆  
TEL : 0982-42-3838

# かかりつけ医と当病院の連携による医療の推進

かかりつけ医とは…

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんを「かかりつけ医」と呼んでいます。大きい病院では待ち時間が長くかかる場合もありますので、ご家族でかかりつけ医を決めておくとちょっとした風邪などの病気の際に大変便利です。

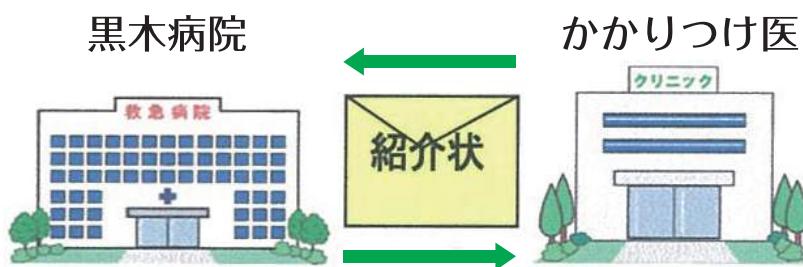
普段健康だから「かかりつけ医」なんて要らないとおっしゃる方、延岡へ引越して来たばかりでまだ決めていない方、急な病気はもちろん、健康のこと、医学や医療のこと、いろいろ些細な事も気軽に相談できる「かかりつけ医」(ホームドクター)を持つことをお勧めします。

## かかりつけ医のメリット

- 待ち時間が比較的短く、受診の手続きも簡単でじっくり診察してくれます。
  - もしもの時はすぐ対応してもらえ、入院や検査などが必要な場合、自分にあった病院を紹介してくれます。
  - 病歴や体質を知った上で診察するので、病気の早期発見、新たな病気の予防につながります。
  - 家庭環境に合わせた自宅療養の方法をアドバイスしてくれます。
  - 家族全員の健康管理をしてくれます。

### かかりつけ医を選ぶポイント

- 病気の話をしっかりときいてくれて気軽に相談しやすい。
  - 病気、治療、薬など分かりやすく説明してくれる。
  - 必要に応じて、適切な専門医、病院を紹介してくれる。



当院へは「かかりつけ医」からの紹介状をお持ち下さい。

当院は急性期の医療機関です。

「かかりつけ医」の紹介状があれば、当院の診療がスムーズに受けられます。

当院には、地域のかかりつけの先生方と結ぶ専用窓口として、『地域医療連携室』を設置しております。あなたの症状にあわせて、お近くのかかりつけ医を紹介しています。ご希望の方は、主治医または地域医療連携室まで、ぜひご相談ください。

TEL: 0982-23-1013 (担当 佐藤)

