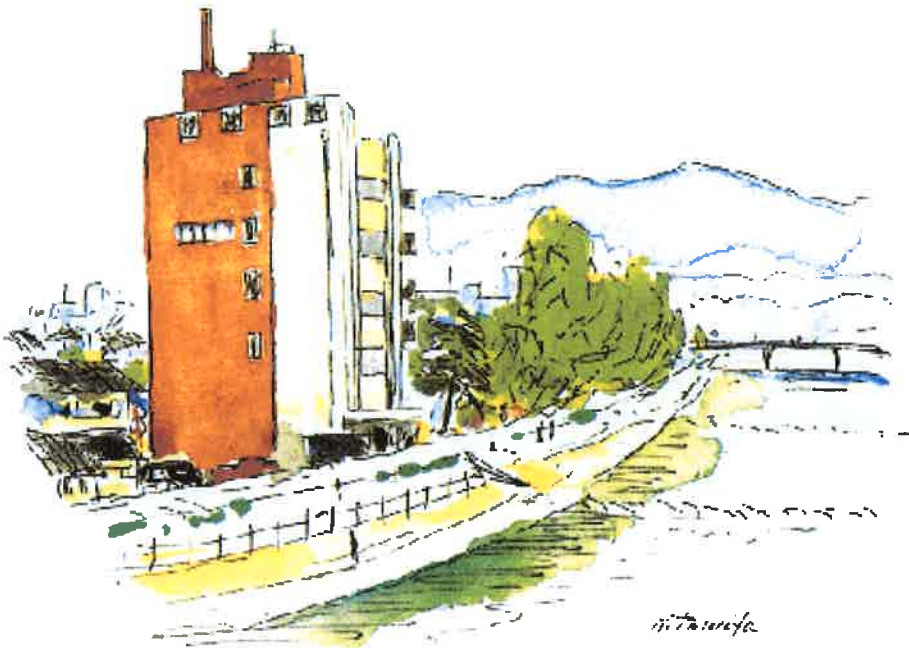


清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



清流

伊藤病院だより

第8巻3号

平成21年7月20日発行

発刊所

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町98

Tel(076)263-6351

Fax(076)263-2526

<http://www.ito-hp.jp>



日本医療機能
評価機構認定

病院の理念

患者さま中心の安全で質の高い医療を目指します。

地域との連携を大切にし、地域の保健・福祉に貢献します。

基本方針

専門性を生かし地域医療に貢献します。

患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。

心のこもった温かい最善の医療サービスに努めます。

患者さまの権利とプライバシーを守ります。

自らの技術・知識の向上に努めます。

ロコモティブシンドロームとは？

「ロコモテジブシンドローム（運動器症候群）」という概念は、2007（平成19）年に日本整形外科学会が提唱しました。

高齢の方について、介護が必要となる原因を調べた統計によると、関節の疾患や転倒・骨折を合わせると、なんと全体の約2割を占めています。

この関節、筋肉などの障害から介護が必要となったり、寝たきりになったりする危険性が高いことを「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」と名づけ、「ロコモ」の略称で、この問題について広く知ってもらおうと提唱しました。

いま、日本人の体に起きていること、日本社会が直面しているこの問題に多くの人が気づき、前向きに取り組んでほしいという願いが、ロコモという名前には込められているのです。

ロコモは、「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の3つそれぞれの働きの低下から始まります。症状・徴候としては、「痛み」「変形」「関節の動きの制限」「筋力低下」「バランス感覚低下」などがあげられます。

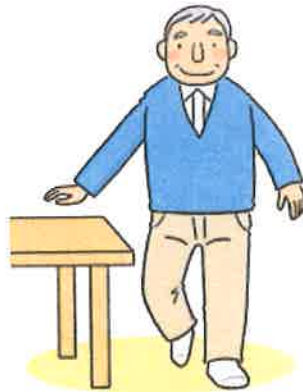
機能の低下がすすむと、単独あるいは複合して歩行障害になり、やがて歩けない、立ち上がれないという状態になっていきます。

ロコモーショントレーニング

開眼片足立ち

●転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机や手に指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

- * 立つときは、両足の親指の裏や、前足部（足指5本の付け根のふくらみあたり）に意識を集中してみましよう。
- * バランス感覚が鍛えられ、両足で立つときに比べて倍以上の負担が片方の足にじわっとかかるため、関節を痛めることなく足を丈夫にできます。

ロコモティブシンドロームの予防・対策6か条

①まずは姿勢を見直す！

猫背になったり、お腹を突き出したような姿勢にならないように意識するだけで体は長持ちします。

②こまめに体を動かす！

筋肉や骨は、「体は動かすもの」という指令が伝わると、いくつになっても強くなろうとし、老化予防になります。

③小さな痛みも見逃さない！

痛みは最もわかりやすい体のサイン。ロコトレや運動の途中・翌日などに痛みがあれば、トレーニングを中断し、医師・整形外科に相談してください。

④食事は体作りの基本！

骨を丈夫にするためには、若い頃からの食事も大切。カルシウム・ビタミンD・ビタミンKは積極的にとりましょう。

⑤ストレッチはゆっくりと！

スポーツの前後には、必ずゆっくりとストレッチを行いましょう。

⑥スポーツ量は加減も大切！

急激に飛んだり跳ねたりするスポーツを激しく行ったりすると、関節や軟骨を痛める原因になります。自分に合った運動量を知り、激しく体を使いすぎないように気をつけましょう。

診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00	一診 伊藤 博	一診 伊藤 順	一診 網村 幸夫	一診 伊藤 順	一診 伊藤 博	一診 伊藤 透
	5	二診 伊藤 順	二診	二診 的場 宗孝	二診	二診 伊藤 順	二診 伊藤 順
	13:00	三診	三診	三診	三診	三診	三診 伊藤 博
午後	14:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 網村 幸夫	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	
	5	二診 伊藤 透	二診	二診	二診	二診 伊藤 博	
	17:30	三診	三診	三診	三診	三診	

*胃カメラ・大腸カメラとも、月曜～土曜まで毎日検査が可能です。電話等によりお気軽にお問い合わせ下さい。

交通のご案内



- 北鉄バス
片町(金劇パシオン前)下車 徒歩5分
片町(ラブロ前)下車 徒歩10分
野町・広小路下車 徒歩7分
- 城下まち金沢周遊バス
十三間町(伊藤病院前)下車 徒歩10分
- タクシー
JR金沢駅より10分

伊藤病院 日本医療機能評価機構認定病院
〒920-0976 金沢市十三間町98
Tel (076) 263-6351 Fax (076) 263-2526
URL: <http://www.ito-hp.jp> Email: info@ito-hp.jp

