

あさのは

平成22年10月4日発行

発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

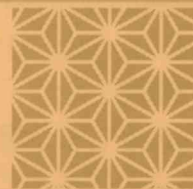
電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



予防医学 第6回

—運動器を長期間使い続けるための新しい概念「ロコモ」—

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)略して“ロコモ”ってなに?

ロコモティブシンドロームという言葉は、日本整形外科学会から提唱された新しい“概念”であり、新しい病気が見つかったわけではありません。すなわち“足腰(運動器)の具合が悪くて人の助けが必要になってきた、あるいはじきに人の助けが必要になりそうだ”という状態を“ロコモ”という言葉でひとくくりにしただけのことです。

これまで“年のせいだから”とか“命までとられる訳でないから”と軽視されがちであった、運動器(骨・関節・筋肉など)の不具合に対し、これからは内臓の病気と同じように注意を払っていただきたいというメッセージが込められた言葉です。

日本整形外科学会では、運動器の衰えを発見する方法として簡便な7つのチェック項目(ロコチェック)を提案しています。また、簡便な体力維持のためのトレーニングとして、片足立ち訓練や、いすを利用したスクワット(ロコトレ)の普及に努めています。

明らかな症状がなくても、ロコチェックに1項目でも当てはまる方は、お好きな運動で結構ですから、体を動かすことを意識されると良いかと思います。また、足腰に軽い症状があって、ロコチェックに当てはまる方は、かかりつけの整形外科もしくはリハビリ科を受診され、骨粗鬆症や関節の変形について診断を受け、適切な治療あるいは運動療法の指導を受けられるとよいでしょう。

【ロコチェック】

1. 片足立ちで靴下がはけない。
2. 家のなかでつまずいたり滑ったりする。
3. 階段を昇るのに手すりが必要である。
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
5. 15分くらい続けて歩けない。
6. 2kg程度(1リットルの牛乳パック2個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

あなたは大丈夫ですか?

ロコチェック、ロコトレについて詳しくお知りになりたい方は日本整形外科学会の作成したパンフレットをご覧ください。整形外科外来、整形外科病棟(9A)でお配りしています。なお、日本整形外科学会のホームページ<http://www.ioa.or.jp/jp/index.html>でもご覧いただけます。

(整形外科医師 川嶋)



認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んだり、働きが悪くなることによって、日常生活に支障が出ている状態をいいます。認知症を有する方は、85歳以上では4人に1人といわれ、高齢化の進行に伴い今後も増加が予測されています。認知症の症状は大きく二つに分けられます。①中核症状（記憶障害、日時・場所・人の認識の障害など）と、②周辺症状（徘徊・妄想・幻覚・不眠など）です。徘徊などがクローズアップされがちですが、症状には個人差があり、環境や周囲のサポートの仕方によっても影響を受けるといわれています。財布をしまったことを忘れ、見つからないと「誰々が盗んだ!」という『もの取られ妄想』には、「忘れるはずはない」という気持ちと、「心ならずも周囲に迷惑をかけている」という気持ちがあるといわれます。大事なものをしまう場所をあらかじめ確認しておき、本人が発見できるようにしましょう。散らかっているように見えても勝手に片付けると混乱のもとになります。そして、もし入院される場合には、いつも使っている湯のみ・箸・時計・カレンダーなど、“なじみの物”をご持参下さい。『認知症になると本人は何もわからない』というのは間違いで、以前と違う自分に気づいて、困ったり辛い思いをしている方が多くいます。その方の出来る能力を生かすことが大切です。

認知症を地域で支えるために、各自治体を中心に『認知症サポーター養成講座』などが開催されています。様々な機会を通じて、より多くの方が認知症について理解を深めていただければと思います。

(認知症看護認定看護師 宮本)

食事と健康

— 第5回 食事で肥満予防 —

毎日の食事は私たちが生きていくために欠かせないものです。美味しく楽しく食べることは心身の面からも大切なことですが、「つつい食べ過ぎてしまう」、「最近お腹周りが気になってきた」、「痩せようと思ってもなかなか痩せられない」、なんていうことはありませんか？肥満は、脂質異常症や高血圧、糖尿病といった生活習慣病の危険因子となるので、まずは適正な体重を保つことが重要です。そのためには、なんととっても毎日の食事が予防のポイントです。肥満を予防する食事のとり方をご紹介します。

- ◆ **腹八分目を心がける** 食べ過ぎて消費できなかった分は脂肪として蓄えられます。自分にとって適正な摂取カロリーを守りましょう。摂取カロリーと消費カロリーのバランスがとれているかは、定期的に体重を測定して確認していきましょう。
- ◆ **バランスの良い食事** 主食（ごはん・パン・麺類）、主菜（魚・肉・卵・豆腐類）、副菜（野菜・海藻・きのこ類）を毎食そろえて食べるようにします。
- ◆ **規則正しい食事** 朝食を食べる習慣はありますか？朝食を抜いて昼食を食べた場合、体の脂肪を蓄える作用が強まり、体脂肪が増えやすくなります。1日3食規則正しく食べましょう。
- ◆ **よく噛んで食べる** 満腹感が得られ、食べ過ぎを予防できます。噛む回数の多くなる食材を毎日の献立に加えることも良いでしょう。
- ◆ **外食はバランスのよい定食を** 外食ではカレー、ラーメンといった単品ものではなく、主食・主菜・副菜がそろった定食を選ぶと良いでしょう。
- ◆ **アルコールはほどほどに** アルコールはエネルギーが高く、食欲増進作用があるため、食べすぎ飲みすぎが重なり、間違いなくエネルギーオーバーに。毎日続けるの飲酒は避けましょう。

食事は毎日のことなので、小さな気配りでも長い目で見ると大きな成果につながります。少しでもできそうな事からはじめてみましょう。

(管理栄養士 坂井)