

No. 64  
2021年 冬号

JCHO玉造病院広報誌  
たまつくり  
Tamatsukuri

Now ナウ

窓から穴道湖を臨み、広がる青空。  
緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。



リハビリテーション室ベランダのバラ

● 最新医療レポート

## Let'sロコモ予防

リハビリテーション室 理学療法士長 來海 悟

- コツコツ通信
- 今月のレシピ
- 『新型コロナワクチン接種』の取り組み
- information



Japan Community Health Care Organization JCHO / ジェイシーオー  
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

## Let's ロコモ予防

リハビリテーション室  
理学療法士長  
來海 悟



あなたはロコモではありませんか？

2007年にロコモティブシンドローム（ロコモ）が提唱されて14年が経ちます。当院リハビリテーション室では地域での出張講演、健康フェスタ等で転倒予防と併せて地域の皆様に転倒予防体操やロコモトレーニングを取り入れて指導してきました。テレビや雑誌等に取り上げられることもあり少しずつ社会にも浸透してきているのではないかと思います。

ではロコモとはなんでしょう。ロコモとは運動器（骨、関節、筋肉、神経など、体を動かすために関わる組織や器官の総称）の障害のため移動機能の低下した状態のことをいいます。中高年の方々は年齢を重ねるとともに運動器に障害を来しやすくなり、進行すると日常生活に支障が生じてきていずれは要介護生活や寝たきりの生活になる恐れがあります。日本人の平均寿命は延びてきましたが、健康寿命を延ばし、いつまでも自分の脚で歩き続けるためにはこのロコモ予防が大切とされています。

2019年12月中国において新型コロナウイルス関連肺炎が報告されて以降、コロナウイルスは世界各国で感染が拡大しました。現在新規感染者数は減少傾向ですが、世間では外出を控え自宅を過

ごすいわゆる“おうち時間”が増えました。当然のように運動不足になり身体の衰えに拍車をかけていると思います。皆さんの中には「まだまだ体には自信がある」「衰えてはおらんよ」と思っている方が多いと思います。では次の7つのロコモチェックを見てください。

- ①片足で靴下がはけない。
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする。
- ③階段を上がるのに手すりが必要。
- ④家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である。
- ⑥15分くらい続けて歩くのができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

どうでしょう？一つ二つ当てはまるものはありますか？7つのうち一つでも当てはまればロコモの心配があります。片足で立ったまま靴下をはくときによろけることはありませんか？何もないところでつまずくことはありませんか？現実を目を向けて素直に衰えを認めて、適切な運動を開始することが健康寿命を延ばすコツと言えるでしょう。さらに詳しいロコモ度テストは①立ち上がりテスト②2ステップテスト③ロコモ25（25の質問）を行い、その結果からロコモ度1～



3を判定します。

ロコモ度1は移動機能の低下が始まっている状態。ロコモ度2は移動機能の低下が進行している状態。ロコモ度3は移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態です。

判定結果が出てロコモ度1～3と判定されたら、身体の状態に応じたロコモトレーニング（通称ロコトレ）が必要になってきます。基本的には下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をアップすることです。具体的には「片足立ち練習」「スクワット」「ヒールレイズ」「フロントランジ」などレベ

ルに合わせて安全で無理のないプログラムを組んで実践します。

当院では2021年11月より整形外科外来とリハビリテーション室が連携してロコモティブシンドローム健診を開設しています。おうちで7つのロコモチェックをしてみて気になった方は是非ロコモ健診を受けて自分のロコモ度を判定してもらい、必要ならばロコトレを開始して元気な脚で快適な生活を手に入れ、健康寿命を延ばしていきましょう。

さあみんなでLet'sロコモ予防!!

## ロコモの可能性をみる「7つのロコモチェック」

こんな状態は要注意！  
チェックしよう

7つの  
ロコモチェック

該当項目が  
ひとつでもあると  
ロコモの可能性が  
あります。

<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">1</p> <p><input type="checkbox"/> 片脚立ちで靴下がはけない</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">2</p> <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり、すべったりする</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">3</p> <p><input type="checkbox"/> 階段を上げるのに手すりが必要である</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">4</p> <p><input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">5</p> <p><input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2個程度)</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">6</p> <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">7</p> <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>		

出典：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2020年度版」より

3分  
1件

足の付け根骨折  
の頻度



足の付け根（大腿骨近位部）の骨折は、日本で年間175,700件も発生しています。これは3分に1件の頻度という事になります。



足の付け根骨折の後  
元通りに歩けない人

36%

足の付け根（大腿骨近位部）の骨折を起こした場合、退院の段階で3人に1人は元通り屋外歩行が出来るところまで回復していません。

第19回

知っておきたい！

# 日本の骨折事情

4人に  
1人

運動器の障害で  
介護が必要となった女性

介護が必要となった女性の4人に1人が、骨折を含む運動器の障害が原因でした。



骨折が原因で  
介護となった場合の5年間の費用

1,540万円

骨折で介護が必要となった場合の5年間の自己負担額の試算です。



## あなたの骨は大丈夫？

知れば知るほど、骨粗しょう症があなたにとって身近で、大変な病気であることがお分かりいただけると思います。あなたも、「骨粗しょう症検診」で骨密度チェックをしてみたいはかがでしょうか？

ご希望の方は、お気軽に地域連携室にお問い合わせ下さい。



## 今月のレシピ



当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します。

管理栄養士 周藤 あゆみ

### ●材 料(4人分)

(1人分 E:165kcal程度)

カリフラワー	250g	固形スープの素	1個
ジャガイモ	50g	水	100cc
玉葱	100g	牛乳	250cc
バター	0g	生クリーム	50cc
オリーブオイル	大さじ1/2	塩・こしょう	適量

### ●作り方

- ① カリフラワーは小房に分けて洗う。ジャガイモと玉葱は薄切りにして水にさらしてから水気をきる。
- ② 鍋にバター、オリーブオイルを入れ、①を加えて中火で玉葱が透き通るまで炒める。
- ③ ②に水とスープの素を入れ、煮立ったら弱火にする。
- ④ 粗熱がとれたらミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に戻し、弱火で牛乳と生クリームを入れのぼしながら温め、塩、こしょうで味を調える。

### 《カリフラワーのポタージュスープ》

今回紹介するのは旬のカリフラワーを使ったポタージュスープです。

カリフラワーの食用部分は「花蕾」と言います。疲労回復や美肌作りに欠かせないビタミンCが豊富で、加熱してもビタミンの損失が少ないといわれています。それに加え、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートには免疫機能を高める効果もあります。茎にもビタミンCが含まれていますので捨てずに食べましょう。

また、カリフラワーはアクがありますので、小麦粉を水で溶いたものをゆで湯に加えて下ゆでするとふくらま仕上がります。色々な料理で試してみてください。

冬場は感染症が多くなる時期です。しっかり食べて、栄養を摂り、健康第一で過ごしましょう。



# 『新型コロナワクチン接種』の取り組み

感染管理室師長（感染管理認定看護師）石倉 淳子



新型コロナ対策の肝事業であるワクチン接種。当院においても先ず医療従事者を対象に3月から接種を開始しました。5月には65歳以上の高齢者から行政・保健所指示のもと順次進めてきました。季節の移り変わりを感じながら早いもので「ワクチンワクチン」の1年も年末を迎える頃となりました。今までにない事業に、当院ではワクチンプロジェクトチームを結成し「スムーズな行程」「接種後異常の早期発見」「感染防止」を主な軸とし、多職種が協力し合い連携を図り安全なワクチン接種に努めてきました。また、貴重なワクチンを廃棄することがないように日々の接種人数調整には苦慮することも多くありました。診療日に加え土曜の休診日も接種日とし11月18日現在で延べ5,387回の接種を行いました（図1）。人数に換算すると2,694人で、松江市ワクチン接種対象者172,000人の約1.6%に当たります。わずかかもしれませんが少しでも地域のお役に立てることはJCHO（ジェイコー）のモットーであり、いち医療従事者としても嬉しく思います。

ワクチンをご存じの通り抗体を作り病原体に打ち勝つための薬です。一度抗体が作られると生涯発症しない疾患と、ワクチンを接種しても罹患・発症する疾患があります。新型コロナウイルスは後者の方ですが、最大の目的は重症化や死亡を減らすことで季節性のインフルエンザワクチンも同様です。大勢の人が集団で免疫を獲得することで接種できない人たちを守ることができる（集団免疫）と同時に、もし自分自身が罹患した場合にも重症化リスクを下げるすることができます。重要なポイントはワクチン接種後も「感染対策を継続する」ということです。一人一人の感染対策とワクチンの相乗効果で以前の日常が早く戻ってくることを願います。3回目接種用の窓口はまだ未開設（11月現在）ですが引き続き接種を行ってまいりますので松江市の方はどうぞご利用ください。

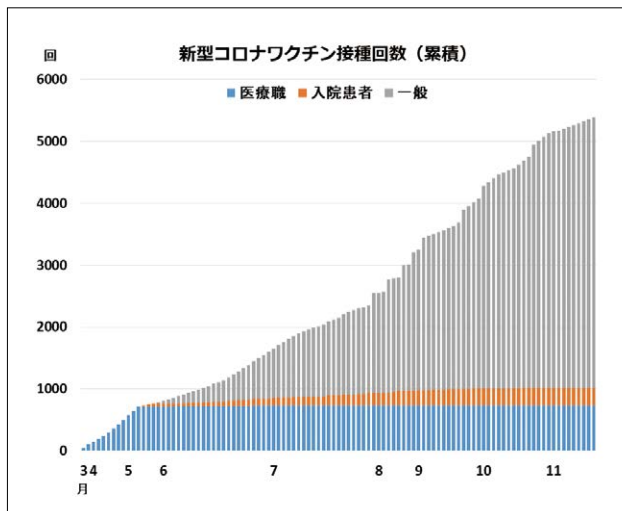


図1



休診日に行った集団接種：1階フロア全面を会場にして取り組んだ

## JCHO関連病院コロナ受入病棟への派遣勤務を終えて

東2階病棟 吉川 潤奈

東京蒲田医療センターのコロナ病棟は全国の病院から看護師が派遣されていました。私はコロナ病棟での勤務にあたることは初めてで、不安や緊張がありました。しかし、仕事やそれぞれの地域の話の聞いたりする中で、一か月半と短い期間でしたがすぐに打ち解けることができました。また、コロナ病棟のスタッフは派遣看護師とは思えないほど一致団結しており、円滑に業務が遂行できました。現在感染者数は緊急事態宣言解除後も落ち着いてきていますが、第6波が懸念されています。その時は医療従事者として、できる限り協力していきたいと思います。島根県内でも医療体制のひっ迫が今後起こる可能性もあるため、今回学んだことを活かせるよう貢献していきたいです。

東3階病棟 濱中 美希

2/22～3/31まで東京蒲田医療センターの新型コロナ病棟で勤務し、病棟設営から行い3日後には患者の受け入れを開始しました。私はコロナ病棟での経験がなく、最初は不安でしたが徹底された感染対策を実施しており病棟準備期間でPPEの着脱練習を行い安心して働くことができました。軽症から突然中等症・重症まで急変する症例もあり、慣れない環境で緊張の毎日でしたが全国から派遣されたメンバーと働く中で一体感が生まれ、終わるころにはもう少し働きたいと思うようになっていました。私自身のスキルアップに繋がり一生忘れることのない経験になったと思います。感染対策は感染症病棟だけでなくすべて病院で重要となります。感染委員として今回の経験を活かしてスタッフ1人1人が感染対策の意識を持てるよう働きかけていきたいです。

## 『コロナ禍で見つけたバイク時間』

リハビリテーション室/作業療法士 高橋 佑哉

春の訪れが待ち遠しい今日この頃いかがお過ごしでしょうか？ 作業療法士の高橋です。

一昨年から猛威を振ったコロナウイルスにおけるおうち時間で流行したもののひとつにバイクがあります。バイクは屋外・ソーシャルディスタンス・おひとり様をすべて兼ね備えた感染対策娯楽と言えます。

私事ではありますが、今年35歳。妻とは専門学校時代からの交際を経て玉造病院に就職してすぐに入籍。以前からバイクへの憧れがありましたが、子供も生まれて育児や日々の生活であっという間の10年間でした。そんな折、子供も少しずつ手が離れてきたなかでのおうち時間の到来。私のココロの奥で燻っていたバイク熱が急上昇しました。

そうと決まれば、そこから教習所へ通い、ヘルメットや装備を揃えて、いざバイク購入！なんと、となりで見ていた妻にもバイク熱が引火し、今では週末に夫婦二人でツーリングを楽しんでいます。まずは近場から少しずつ足を伸ばして、いつかは夫婦二人ツーリングで九州や北海道を旅行することが夢です。

今振り返ると、結婚してから妻と二人きりで過ごす時間がなかったようにも思います。これからも安全確認多めで夫婦二人の人生ツーリングを楽しみたいと思います。



## 理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

## 基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

## 患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。  
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。  
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。  
あなたのプライバシーと個人情報は完全に保護いたします。

## 【編集後記】

新型コロナ患者の人数が第5波以後、減少傾向が続いています（11月現在）。第6波が来るのか、はたまたこのまま減少傾向が続き終息に向かうのか…。当然後者を願うばかりです。新型コロナの蔓延で昨年度から病院等主催の催しの開催が殆ど中止となっています。特に令和2年度は3年に1度の玉造病院OB会の開催が予定されていましたが役員会で中止・延期が決定。令和3年度も緊急事態宣言の発令期間が長引き、残念ながら昨年同様中止・延期となりました。来年度は規模を縮小してでも開催出来ればと思っています。今年度は病院が玉造温泉街から現在地に移転して40年の節目に当たります。是非ともOBの方々に移転時のご苦労話等お聞きしながら楽しい時間を共有したいものです。感染対策をしっかり講じて終息に向けて頑張りましょう。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー  
独立行政法人地域医療機能推進機構  
**玉造病院**

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2  
TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。  
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登 ■広報/川合 準