



## ～ロコモティブシンドローム～

最近では、メタボリックシンドロームという言葉が定着してきていますが、さて、ロコモティブシンドロームというのとは一体どういう言葉なのでしょう？ここでは簡単に、ご紹介したいと思います。

### ○ ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）とは？

→「運動器の障害のために移動機能が低下してきた状態」のことを表した状態です。略称は、「ロコモ」と言われています。この、ロコモが進行してしまうと、介護分野では要支援や要介護・寝たきりへと進行してしまう可能性が高くなってしまいます。

### ○ ロコモの発症

→ロコモの原因は、

【運動器自体の疾患】(変形性関節症、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症など)

【加齢による運動器の障害】(筋力低下、持久力低下、バランス能力の低下など)があります。

### ○ ロコモのチェック

→次の1～7の項目のうち、一つでも当てはまるものがあると、ロコモの可能性ががあります。ぜひ、チェックしてみてください。

- ① 片足立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③ 階段を上るのに、手すりが必要である
- ④ 家屋でのやや重さを伴う仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろし等）
- ⑤ 総重量2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である  
(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことが出来ない
- ⑦ 横断歩道を青信号の範囲で渡り切れない

### ○ ロコモの予防

→予防方法は、大きく2つあります。

1つ目は、運動です。片足立ちでバランス能力をつけ、スクワットで両下肢の筋力をつけるトレーニングをしていきます。

2つ目は、食生活です。「5大栄養素」(ミネラル・脂質・炭水化物・たんぱく質・ビタミン)をバランスよく、一日三回の食事ですることが理想です。

※ 予防することによって、ロコモになることを防げるかもしれません。運動不足かな？と感じている方は、これを機会に運動や食事を見直す良い機会かもしれません。

## ～レクリエーション行事～

### 3月 ひな祭り

3月7日（水） 当院の作業療法室において、ひな祭りを開催しました。  
当日は、年に一度飾るひな人形を眺めて、うっとりしている患者様がいらっしゃいました。  
その後、お菓子と飲み物を味わって、ひな祭りをそれぞれが楽しんでおりました。



### 4月 観桜会

4月25日（水） 当院中庭で観桜会の予定でしたが、前日から雨が降り続き、当日も雨で、昨年に引き続き中止となりました。けれども今年は、例年に比べ暖かい日が続く、当院の桜も4月中旬頃には満開となり、患者様も観桜会をととても楽しみにしていました。残念ではありましたが、窓からみえる桜を眺めながら、用意していたお菓子と飲み物を頂きました。



### 5月 作品展と茶話会

5月23日（水） 当院作業療法室において、作品展と茶話会を開催しました。  
今年も一年間の集大成のように、患者様が丁寧に作品を作り上げ、展示品を見た患者様からも「すごい！」などの声も聞かれていました。

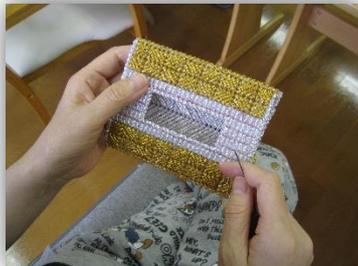
作品鑑賞後は、お茶とお菓子を食べて、ひと時の空間を楽しんでいるようでした。  
来年度に向けて、作品作りをこれまで以上に取り組む患者様も多くなりそうです。



## ～こざくら便り～

去年に引き続き、作業療法室に参加されている方の作品を紹介します。

Cさんは、作品作りに意欲的ではありますが、途中で「もうこれで良いです。」と話し、綺麗な作品が作れない時がありました。けれども、今回は根気強く、徐々に仕上がっていく作品に途中でやめることなく、無事に完成することが出来ました。Cさんも、「最後に、ネットを2つ合わせてかがっていくところが難しかったけど、出来てよかったです。」と、笑顔で話されていました。模様も綺麗に仕上がりに、Cさんも満足げに完成した作品となったようです。



### ネット手芸（ポケットティッシュ）

メタリックヤーンという糸とネットを使い、ポケットティッシュ入れを作りました。他にも様々な作り方があり、実用性もあります。

## ～お知らせ～

### 外来お盆休みについて

8月13日（月） 外来診察はお休みです。

### ◎初めて受診される方へ

**要予約** 電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

## ～こころの相談室よりお知らせ～

～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～

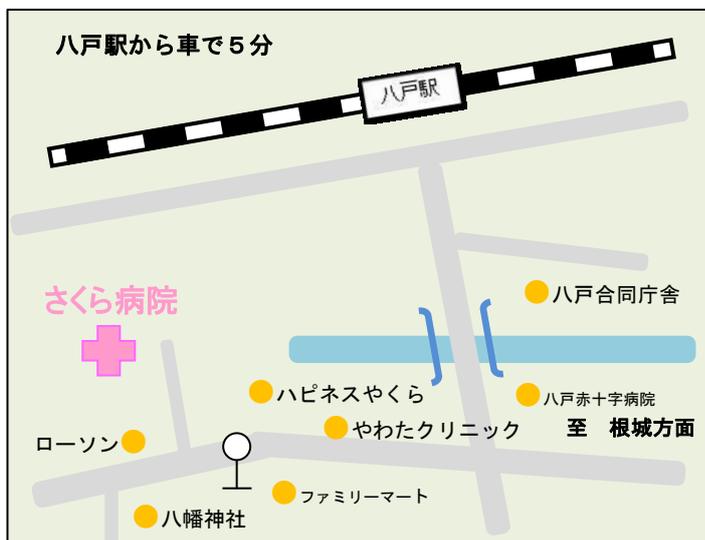


平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他
  - ①電話相談は行っておりません。
  - ②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
  - ③精神保健福祉士が対応いたします。

## 外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓) 木 村	青 木 青 木(啓)	休 診	青 木 武 内 木 村	江 里 口 木 村
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科(痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
休診日	水・土・日、祝祭日			



### 当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

### さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

### 基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<http://sinai-sakura.com>

E-mail: [sakurahp@circus.ocn.ne.jp](mailto:sakurahp@circus.ocn.ne.jp)

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

### 編集後記

4月から、広報委員会メンバーが変更となりました。読みやすい広報となるよう、委員会メンバー一丸となって取り組んで参りたいと思っておりますので、今年度も引き続きよろしくお願い致します。

気温差も気になる季節ですので、体調には十分に気を付けてお過ごしください。

### 編集スタッフ

発行責任者 青木直人  
 広報委員長 工藤(彩)  
 副委員長 鈴木(里)  
 吉田 松橋(加)  
 大久保(孝) 石塚(文)  
 牧 馬場 壬生