



# 秋号 せいらりょう



医療法人社団 誠療会  
成尾整形外科病院 一広報誌



- ◆健康寿命を伸ばそう
  - ◆球磨・水上地域「健康教室」
  - ◆リハビリテーション活動報告
  - ◆第136回カラオケ大会
  - ◆健康教室「AED」
  - ◆高校生インターンシップ
  - ◆栄養科イベント
- ◆成尾野球部活動報告
  - ◆新入職員紹介
  - ◆清正公祭り
  - ◆関連施設



**理 念**

私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

**基本方針**

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

## 健康寿命を伸ばそう

～寝たきりにならないためにロコモ体操（ロコトレ）をしよう～



浦門 操 副院長

健康寿命とは健康上問題がない日常的に介護を必要としない状態で、自立した生活を送れる生存期間のことをいいます。日本人の健康寿命は男性が71.11歳、女性が75.56歳ですが、一方平均余命は男性が80.50歳、女性が86.83歳です。その差は男性で約9年、女性で約11年もあり、その間、寝たきり或いは準寝たきりの状態で過ごすことになりま

す。大変な長い期間です。この不自由な生活を強いられる期間を短縮するには健康寿命を延ばすことが極めて重要であります。それを支える運動器（骨や関節、筋肉、靭帯等）の寿命が超高齢化社会を迎え平均寿命に追いつかなくなってきました。

日本整形外科学会は平成19年にロコモティブシンドローム（略称ロコモ：ロコモは機関車や運動・二足歩行等を意味）を提唱し、運動器の病気（腰部脊柱管狭窄症、骨粗鬆症、変形性関節症等）を予防することにより健康寿命を延伸することを目的にロコモ運動を展開してきております。

平成25年度国民生活調査によりますと、介護保険による要支援の方は骨折・転倒、関節疾患など37.7%が運動器の病気によるものであり、運動器が弱くなり衰弱によるものを含めると53.1%にもの

ぼります。脳卒中は11.5%、心臓病は7.0%にしすぎません。

40歳以上でロコモによる要支援・要介護の予備群は4,700万人と言われており、40歳以上の国民の3人に1人はロコモと言えます。国民のロコモに対する認知度は44.4%（平成27年5月）ですが、国としてもその認知度を平成34年までに80%に引き上げることが目標としております（健康日本21第2次）。ロコモは自覚症状なしに進行します。運動器の健康増進・運動器疾患の予防に努力しましょう。

以下診断基準、ロコトレ等について列記します。詳細は整形外科医師や理学療法士にご相談下さい。

### 1. 診断基準

（以下の一つでも当てはまればロコモになります。骨・関節・筋肉などの運動器の機能の低下し、生活の自立度の低下していることを意味します）

- 1) 片足立ちで靴下がはけない
- 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程度の買い物をして持ち帰ることが困難である
- 7) 家のやや重い仕事（掃除、布団の上げ下ろし）が困難である

# 健康寿命を伸ばそう

## 2.ロコモ度テスト

(立ち上がりテスト、2ステップテスト等)

## 3.ロコトレ

(ロコモーション トレーニング。ロコモ予防体操)  
{その基本は 1) と 2) }

- 1) 片脚起立訓練 (ダイナミックフラミンゴ療法)
- 2) スクワット
- 3) カーフレイズ
- 4) フロント・ランジ

その他、転びやすさ (運動器不安定症) の評価として

- 1) バランス能力 (片脚起立時間 正常 15秒以上)
- 2) 移動歩行能力 (3m歩行時間 正常 11秒以内)

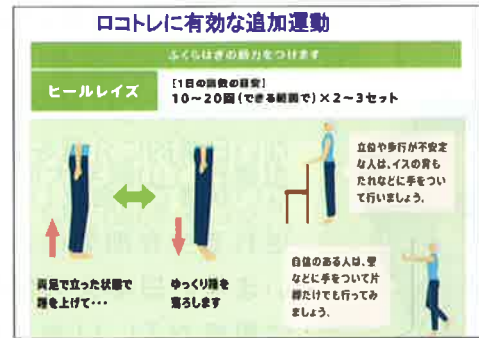
などがあります。

散歩は1日8,000歩を目標にしましょう。

(全国ストップザロコモ協議会理事)



日本整形外科学会より引用、詳しくは日本整形外科学会のHPでご確認いただけます。



## ～球磨・水上地域 健康教室～

平成27年8月22日(土) 当院関連施設である水上村の旅館「市房庵なるお」に於いて健康教室、カラオケ大会が実施されました。

当院の診療所の通院患者様を対象とした健康教室として、球磨、水上地域から多くの方にご参加頂きました。

健康教室の後は、昼食会、カラオケ大会が行われ参加者の皆さんと、当院スタッフで楽しいひと時を過ごしました。

### 【プログラム】

- 第1部 寝たきりにならないための転倒予防法  
講師：澤村拓朗 (理学療法士)
- 第2部 健康寿命を延ばそう  
講師：成尾政圀会長
- 第3部 昼食会・カラオケ大会



政圀会長の講演会



理学療法士指導の椅子を使った体操  
松本拓哉 (理学療法士)

## リハビリテーション活動報告

### ストレッチング教室



平成27年6月27日（土）当院に於きまして、近隣の小学5・6年生を対象にストレッチング教室を開催しました。当院スタッフの理学療法士7名がケガ予防のために上半身と下半身ストレッチング指導を行いました。

「これからの野球をもっと楽しむためにケガをしないように頑張してほしい」理学療法士の皆さんから激励がありました。

## リハビリテーション活動報告

### 第3回火の国杯争奪車いすテニス九州大会



平成27年7月4日（土）～7月5日（日）熊本県民運動公園パークドームに於いて2日間の日程で第3回火の国杯争奪車いすテニス九州大会が開催され、県外からも多くの選手が集まりました。

大会期間中の7月4日に当院から2名フィジオ担当として参加しました。マッサージやアフターケアを行い、選手の方々が万全の状態で行うことができるように対応しました。選手の方々がこれからも活躍されるように私達も日々頑張りたいと思います。

リハビリスタッフ一同



## 第136回 カラオケ大会



司会も頑張りました

8月11日（火）当院の名物行事となったカラオケ大会（今回で136回目となりました）が行われました。

通院中、入院中の患者様が自慢の喉を披露し、当院からも職員がフラダンスを患者様に披露させて頂きました。

また夏休み期間中ということもあり、子どもたちのために“くまモンくじ引き大会”も同時に行われとても楽しいイベントとなりました。



当院スタッフによるフラダンス



## 健康教室「AED」

平成27年9月8日（火）1階待合室にて「第30回健康教室」が開催されました。「AEDを知ろう」というタイトルで、当院の臨床工学技士・医療安全管理責任者の後藤隼志主任が講義しました。AEDとは自動体外式除細動器のことで2004年7月1日から一般市民でも使用することが可能となっています。AEDで早期に除細動することで救命率が向上します。AEDの使い方はもちろん、救命の手順や胸骨圧迫（心臓マッサージ）の正しい行い方などを実技を交えて分かりやすく説明されました。参加された患者様は熱心に聞き入っておられました。



## 高校生 インターンシップ ～職場体験～



平成27年8月4日～5日の2日間、近隣の高校から希望があり、インターンシップの受入をしました。医療の仕事に興味を持つ3名の学生は熱心に学習していました。

AEDの研修を受け、院内を見学し実際に臨床を見ることで、多くを学ぶことができたのではないかと思います。

今後の人材となる学生の真剣さに頼もしさを感じました。

## 栄養科イベント ～ごちそうサマーバイキング～

平成27年7月28日（火）7階食堂でバイキングを実施しました。今回のテーマはずばり「夏」です。日本の初夏にふさわしい散らし寿司やそうめんなど涼しいメニューを中心にテーブルへ並べていきました。患者さまに夏を感じていただきたくスタッフ一丸となり頑張りました。患者さまより「彩りも良く美味しかったです」と感想も頂きました。



※食事制限の必要な方も事前に栄養士と食事量の面談を行った上でご参加頂いております。

## 成尾野球部活動報告

### エンペラーカップ

1回戦 勝ち 7/19 (成尾野球部) 3 VS 2 (TIE)  
2回戦 負け 7/26 (成尾野球部) 12 VS 14 (サムライジャパン)

1戦目がサヨナラ勝ち、2戦目も接戦でしたが惜しくも負け、悔しい思いをしました。「次回は・・・!!」という皆の気持ちが一段と強くなった大会でした。次回はもっと上に行けるように頑張りたいと思います。



## 新入職員紹介



新入職員です。  
宜しくお願いします。  
①氏名 ②配属  
③趣味 ④ご挨拶

- ①武田れおな (たけだ れおな)
- ②1病棟クラーク
- ③アロマ
- ④ご迷惑お掛けすると思いますが、よろしく  
お願い致します。

## 清正公祭り

平成27年7月26日（日）加藤神社の清正公祭りに当院の理事長以下職員約10名が参加しました。「くまもと21の会」のハッピーを着て勇ましく約300キロの神輿を担ぎ、加藤神社から繁華街を抜ける約2時間半の道のりを練り歩きました。





★地下160mから自噴する単純アルカリ硫黄温泉です。

★豊富な湯量を誇る掛け流し温泉です。



露天風呂

奥球磨の癒しの空間  
**美人の湯**

温泉の適応症

神経痛・筋肉痛・五十肩・くじき・  
まひ・うちみ・慢性消化器病・痔疾・  
冷え性・病後回復期・疲労回復・  
関節のこわばり・健康増進


市房山千年杉



- 宿泊設備・大広間有り
- 一泊二食 …… 10,000円～
- 総宿泊数 …… 24名
- 温泉入湯のみ(大人) …410円

四季折々の料理、市房山の千年杉、  
自然の癒しをお楽しみください。

熊本県球磨郡水上村大字湯山773番地  
TEL:0966-46-0221 FAX:0966-46-0223

市房庵なるお  で検索してください <http://naruoseikei.com/ichifusaan/index.html>

## 敷地内全面禁煙

～禁煙のお願い～



これまで病院建物外に喫煙場所を設置し、分煙方式による建物内禁煙対策を推進してまいりました。喫煙は、肺がんや咽頭がんを始めとする多くのがんや循環器疾患等を誘発します。副流煙による受動喫煙により周囲の人々にも健康被害が及びます。健康増進法第25条の趣旨を鑑み、また喫煙される患者様にとって手術中・手術後は危険な状態に陥りやすい可能性があることから当院は「病院敷地内を含め全面禁煙」としています。皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

### 交通案内・「せいりょう」問合せ先



「せいりょう」では皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお問合せください。

次号発行は平成28年新春号予定です。お楽しみに!!

広報担当: 野上俊光・本山和秀・佐伯守彦・戸高綾・永友利幸  
長田武虎・藤末千晶・久保晃弘・岩崎理架子  
高橋沙樹・中村香里・中島徳子・渡邊江身子

〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24

TEL.096(371)1188 FAX.096(366)9923

HP <http://naruoseikei.com/> 発行日 2015年10月 秋号

E-mail [madoguchi@naruoseikei.com](mailto:madoguchi@naruoseikei.com)

詳細はホームページ <http://naruoseikei.com/> をご覧ください。