



ようそろ

特集1

ロコケン 2018

イベントリポート

特集2

整形外科の病院に!? 西能病院専門外来 糖尿病内科

2018 Autumn

秋

vol.206

進取果敢なロコ達の挑戦

「既成概念を超えた挑戦者を育み、また自分自身もそうありたい」昨年の本誌に述べた思いがひとつ実を結んだ。9月の下旬、グランドプラザにおいて健康イベント「ロコケン」を開催した。夏に戻ってきたような秋晴れの下、精鋭60人が運営に携わった。詳細は次頁以降に任せるとして、本イベントを経て、超高齢社会でのわれわれの立ち位置や歩むべき未来、乗り越えねばならない課題が見えてきた。

患者、利用者、医療介護者で築く治療及びケアは、病気やケガ、生活困難というある種、偶発的・受動的な状態に端を発するが、予防や健康維持はその段階にアプローチし、病気やケガにならないよう能動的な行動が求められる。しかし能動的行動を起こすには①ロコモは自覚症状が非常に乏しい、②可視化定量化が難しく(痛みもほぼなく点数化が困難)、また運動・栄養によるアプローチは一朝一夕に改善はもたらさず努力の成果がみえにくい、③個人や社会の健康維持には永続的な活動(個と組織両方の営み)が求められるが、継続するための術(人や施設、交通)や費用対効果の評価が不十分:など、健康事業の営みには課題山積だ。

われわれは運動器疾患を専門的に診る組織だが、本事業を確立させ健康な社会という未来を描くには、一組織だけで辿り着くのは困難だとも感じた。多くの人や組織が持てる資源を寄せ合い、ともに力を注ぐことで初めて展望が拓けるだろう。

南国ハワイでは「ロコ」地元、その土地に住む人」という意味があるそうだ。今回進取果敢な仲間たちと始めた健康事業への取り組みが、ロコの元気な未来に繋がっていくようお願い、これからさらなる挑戦を続けていきたい。

特定医療法人財団五省会

常務理事 西能健

ロコケンの生みの親

五省会 在宅事業部について

在宅で元気に過ごす地域のみなさんの健康をサポートし、いざという時に必要なサービスを受けられるよう支援するのが在宅事業部の仕事です。

五省会にはクリニック、病院、介護老人保健施設、通所リハビリ、訪問リハビリがあり、ロコモの予防をはじめ治療、リハビリ、介護サービスを提供できる体制を整えています。是非ご相談ください。

☎076-428-5565
(みどり苑代表)

スタッフよりコメント

食・運動の大切さを、楽しみながら、多くの人と共有できたと思っています。食の担当としては、各施設の栄養科が一丸となって取り組めたことが良かったです。

管理栄養士 米原恭子さん

運動しなければ40代から下肢の筋力は落ちていきます。予防のために30代から運動習慣をつけましょう。総合的な体力、筋力を維持することが大事です。

理学療法士 黒田龍太郎さん

ロコモ体操、総合司会を担当しました。今回の体操はロコケンのために作りました。ステージ上で皆さんの表情を見ながら楽しくできてよかったです！

健康運動指導士 安田悦子さん



みんなでロコモ体操！



eat exercise enjoy!

ステージイベント

オリジナルロコモ体操

運動機能を向上させよう！

ロコモ予防の運動を音楽に合わせて行いました。五省会の健康運動指導士、理学療法士が考案したオリジナル体操です。いつまでも「立つ」「歩く」ができるよう、主に足腰を鍛えるプログラムになっています。

ロコモ☆クッキングショー

質の良いタンパク質を摂ろう！

富山エクセルホテル東急からシェフの後藤浩実氏をお招きして、ロコモメニューを作ってくださいました。できあがったお料理は会場で提供しました。



シェフの技にほれほれ

ロコモアドバイス

検査結果を基に相談しよう！
整形外科医、理学療法士、看護師、薬剤師による個別アドバイスを行いました。



栄養チェック

食生活を見直そう！

センサーに乗せるだけで栄養素が分かる特殊なフードモデルを使い、食生活のチェックを行いました。その結果を受けた栄養相談、併せて貧血検査を実施しました。



実物大フードモデル！

どれにしようかな？

先生やスタッフさんのリラックスした様子が見られて嬉しいです。シェフが作った南瓜スープがとろとろしていて美味しかったです！

娘とふらっと立ち寄りしました。以前検査した時よりも結果が良くなかったので、生活を見直したいと思います。カフェのメニューは、優しい味で彩りも鮮やか。おいしくてびっくりです！

医師も来てくれるイベントは少ないので、ありがたいです。検査も食事も運動も総合的にできてとても嬉しいイベントでした。



普段の生活を見直してみよう！



かかどの骨密度検査！

Presented by GOSEIKAI / **ロコケン** 2018 イベントレポート

2018.9.23 in グランドプラザ

40代からのロコモ予防!!

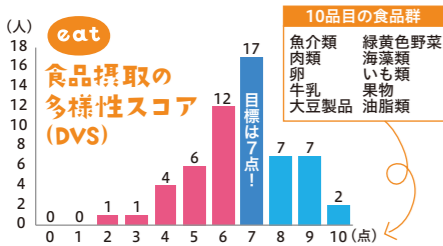
「ロコケン～食べて運動して人生を楽しむ～」を開催しました。若い世代、元気な方にもロコモを知ってもらい、地域全体のロコモリスクを下げるのが私たちの目標です。

フィジカルチェック

身体の状態をチェックしよう！

最新の計測器による体組成計測や骨密度検査、専門スタッフによる運動機能や転倒リスク評価で身体の中身・使い方を細かくチェックしました。

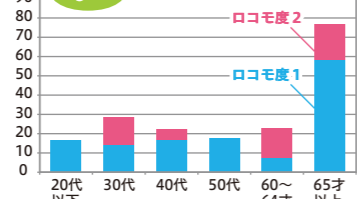
ロコケンでわかったことの一部を紹介します！



10種類の食品を「毎日食べている(1点)」、「食べていない(0点)」で、合計点数を求めます。バランスよく栄養が取れていると身体機能の低下リスクは減少しますが、42.1%の方が目標値の7点に届かない結果となりました。

参照：「地域在住高齢者における栄養の特性と課題」
東京都健康長寿医療センター研究所

ロコモ度割合



フィジカルチェックにおいて計測したロコモ度は65歳以上で顕著な数値を示しました。また、64歳以下での各世代間に有意な差は見られず、どの年代も同様にロコモの可能性があることがわかります。

子どもも大人も来てくれた！
ロコケン2018
当日は16才〜87才と広い世代の方に各種測定、検査を受けていただきました。来場された方へ行った当日アンケートでは、44%の方がロコモを知らなかったと回答されましたが、このイベントを通して皆さんにロコモについて理解していただくことができました。今後は高リスク者へのフォローアップを継続するとともに、今回ご来場いただいた皆さんからの意見を反映し、よりよいロコモ予防サービスを行ってまいります。

ロコケン開催までのあゆみ
ロコケンの前身となったのは2014年に行われたロコモミーティングです。みどり苑のボランティアを対象に骨量・筋量の計測を定期的に行いました。その後、ロコモミーティングに参加したボランティアと協力して、地域の方々を対象としたセミナー「ロコモ健診を行うなど、ロコモを広めてきました。そして今年、運動と食事を2本柱に「幅広い年齢層のロコモリスクを減らすこと」を目標に、多団体や企業のご協力を得て外部でのイベントを初めて開催しました！それが「ロコケン」です。

立つ・歩く機能が衰えるロコモティブシンドローム
ロコモティブシンドロームは、日本整形外科学会が提唱する、骨、筋肉、運動器の障害で「立つ」「歩く」機能が低下することです。移動機能の低下が始まるロコモ度1の状態から、ロコモ度2に進行すると日常生活に支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。最近では筋力低下により若年者にもロコモ予備軍が増えてきており、若い世代への周知が必要とされています。

知ってほしい！
ロコモ・ロコモティブシンドローム



ロコケン運営責任者
在宅事業部副部長
坂井重紀さん

西能病院 糖尿病内科

SAINOU X TOMIDAI

患者とその予備軍を合わせると実に2千万人を超えると言われる、現代の国民病とされる糖尿病。西能病院では、本年4月に糖尿病内科を新設し、富山大学附属病院と連携して糖尿病対策に取り組んでいます。今回は、富山大学からの派遣医師、糖尿病内科外来の角朝信医師・西村歩医師に糖尿病のアレコレを教えてくださいました。



西能病院 病院長 増田 明 医師

富山大学附属病院 病院長 齋藤 滋 医師



糖尿病専門医

かど とも のぶ
角朝信 医師

所属：富山大学医学部
診察：月曜日 午前 8:30～11:30

KADO TOMONOBU

家族の糖尿病がきっかけで専門医を取得しました。糖尿病治療では、患者さんの生活全般の話を十分に聞き、薬や治療方針を決めていきます。糖尿病が進行するにつれて、治療法の選択肢が少なくなります。50歳以上の方は、健康診断をぜひ受けてくださいね!

趣味は港での海釣りです。マイアームは仕事の合間に飲むコーヒー♪



糖尿病専門医

にしむら あゆみ
西村歩 医師

所属：富山大学医学部
診察：金曜日 午前 8:30～11:30

NISHIMURA AYUMI

深刻な病気になる前に介入できる予防医学に魅力を感じ、専門医になりました。糖尿病は症状が出にくいので、治療を中断してしまう患者さんも多いですが、放っておくと合併症や認知症のリスクが高まります。未来の自分と家族が楽しく過ごすために、根気よく治療を続けましょう!

ミステリー小説を読んだり海外ドラマを見るのが好きです♪

整形外科専門病院に糖尿病内科があるメリットは?

サルコペニア*やロコモティブシンドローム(▶P2・特集1を参照)により筋肉量が減少すると、筋肉内のブドウ糖貯蔵量も減少するため、糖分は血液中に留まり血糖値が上昇します。また、高血糖状態では傷が治りにくい、感染症にかかりやすいなど、手術への影響も少なくありません。骨粗鬆症や手根管症候群なども関連性が高いため、糖尿病・整形外科疾患、双方の治療が大事になります。また糖尿病専門医がいることで、入院中の糖尿病患者さんにも安心してきめ細かな対応が可能になります。

※サルコペニア…加齢や疾患により筋肉量が減少し、身体機能が低下すること

糖尿病の患者さんは手術後、感染症にかかるリスクも高いため、今後はより密な連携をとっていきます。

西能病院 副病院長 信清 正典 医師

充実のサポート体制!

当院には **とやま糖尿病療養指導士 (Tym-CDE)** を取得した看護師がいます!

医療・介護等の有資格者、または従事者に与えられる資格で、糖尿病の臨床における生活指導のエキスパートです。高度で幅広い専門知識を持ち、患者さんの糖尿病に対するセルフケアを支援します。

Tym-CDE 看護師の役割

- 周術期 ● 感染症のリスクを減少させる ● 血糖コントロール、服薬管理
- 退院時 ● 在宅でのケアを想像した療養指導 ● かかりつけ医へのスムーズな紹介

西能病院 糖尿病内科

受付時間：午前 8:30～11:30
担当曜日：月曜日 角朝信 医師
金曜日 西村歩 医師

Q. 糖尿病になるとどうなるの?

血糖値が高い状態が続くと、血管をはじめとする臓器に障害が起こり、さまざまな合併症を発症します。

「しめじ」に気をつけて!! 三大合併症

し 神経の障害

手足の血行が悪くなり、しびれや感覚のぶらぶらなどが生じます。

め 目の障害

目の網膜にある血管がむしばまれ、視力の低下や悪化すると失明状態に陥ります。

じ 腎臓の障害

老廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われ、透析治療を要すること。

Q. 糖尿病ってどんな病気?

インスリンの作用が十分でないため、血液中を流れるブドウ糖(血糖)が慢性的に高くなる病気。初期には自覚症状がほとんどないため、定期的に健康診断を受けることが大切です。

生活習慣を見直そう!

喉の渇き、頻尿、手足のしびれ、疲労感などの症状がある方は要注意です。糖尿病患者が増えている原因のひとつとして、食生活の欧米化も考えられます。過度な飲酒や喫煙を避け、適度な運動、ストレス解消で糖尿病予防を。

食事からとった**ブドウ糖**は、血液を通して全身に運ばれ、同じく血液中に流れている**インスリン**の助けを借りて、生命を維持するためのエネルギー源となります。

ブドウ糖とは
ごはんやパンなどの炭水化物やイモ類、お菓子などの糖分に含まれています。



インスリンの働き
血液中のブドウ糖を筋肉や肝臓などに取り込み、血糖を下げる働きを持っています。

インスリンが上手に働かないと、血糖が適正値を超えて高い状態が続きます。これが、糖尿病です。

生命に危険が及ぶ可能性も...

三大合併症以外にも、認知症やガン、骨粗鬆症になるリスクが高くなります。生活の質を落とすだけでなく、生命に危険が及ぶ可能性もある恐ろしい病気なんです。

Q. 糖尿病の予防方法を教えてください!

糖尿病予防の基本は、バランスのとれた食生活と適度な運動です。

おすすめしたい食事の取り方

- ゆっくりと食べること
- 野菜を最初に食べる

血糖の急激な上がり下がりを防ぐため、炭水化物よりも血糖の上がりにくい野菜を先に食べることをおすすめします。



楽しく学べる♪
「栄養ワンダー」を開催しました!

2018.8.1/8.18 西能病院 西能みなみ病院
日本栄養士会が提唱する8月4日の「栄養の日」と「栄養週間」(8月1日~7日)にちなみ、西能みなみ病院、西能病院でそれぞれイベントを開催しました。栄養についての相談、情報提供、試食など、さまざまなブースを設置。たくさんの方にお越しいただき、栄養に対する興味関心を持っていただける機会となりました。



初のスイマー向け
セミナーを開催しました!

2018.8.5 西能クリニック
富山県総合体育センターで、西能クリニックの堀遥香理学療法士が「肩・肩甲骨のチェックとセルフエクササイズ〜より良いフォームで泳ごう!!〜」と題したセミナーを行いました。熱意あるマスターズスイマー36名が参加してください、和やかな笑いに包まれた楽しい時間となりました。



理想的なストリームラインをスライドで確認した後、実際に体を動かしてセルフチェック!
タオルを使用した胸郭ストレッチや体幹のエクササイズなどを体験♪

院内での取り組みに留まらず
ことなく活動していきます!

2018.7.15~16 西能病院
鹿児島で行われた日本臨床整形外科学会学術集会に、市村和徳医師、西能健医師、新井隆仁医師、石田高義理学療法士、安田悦子健康運動指導士が参加し、3つの演題を発表してきました。

- 五省会の三演題
- 市村和徳 医師
術中、術後回収式自己血輸血は整形外科手術に際し同種血輸血回避に有効である
 - 西能健 医師
ウェアラブルデバイスを用いた第3者の疾患評価の試み
 - 石田高義 理学療法士
メディカルフィットネスによる運動指導の効果

外科医がたの西郷どんと記念撮影

夏の一大イベント!
みどり苑の納涼祭

2018.8.4 みどり苑
今年の目玉は全趣協の皆様による蕎麦打ち実演です。五省会職員バンド「ミドリリズム」の演奏を聴きながら、「世界の祭り」をテーマにした屋台と冷たいおろしそばを楽しみました。



手打ち蕎麦のほかにも、アヒージョ、ちぢみ、ホットドックなど、屋台メニューも充実!
「ルパン三世」や「夏の扉」などを楽しく演奏しました♪

2連覇達成!! 消防操法大会
屋内消火栓女子の部優勝

2018.8.23 五省会
県広域防災センターで自衛消防隊消防操法大会が開催され、市内51事業所から225名が参加し、各種目でのスピードと動作の正確さを競いました。五省会は、屋内消火栓の部男女、消火器の部男女に出場。日頃の訓練の成果を発揮し、屋内消火栓女子の部で優勝しました。



消火栓ボックスへ走れ!



富山マラソン
TOYAMA MARATHON
2018

富山マラソン
ランナーズセミナー2018

10月28日(日)に行われる「富山マラソン2018」に出場するマラソンランナーを対象としたセミナーを2回にわたり開催しました。理学療法士(PT)が、一人ひとりの身体の特徴をチェックし、身体に合ったランニングフォームやケガ防止のストレッチ、エクササイズを提案しました。

第1回 2018年9月6日(木) 第2回 2018年9月21日(金)

講師 丸山 洵 認定理学療法士(スポーツ理学療法)

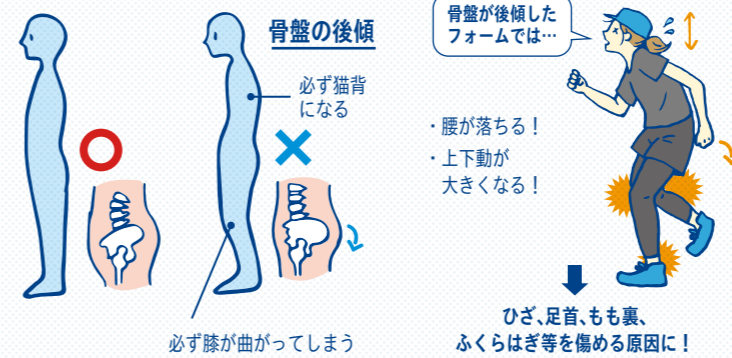
山森克洋PT、西部涼祐PT、福田純平PT、清水健治PT、蓬沢直樹PT、堀 遥香PT



丸山理学療法士からのアドバイス

ランニング障害の多くは、不良フォームによる小さなストレスの蓄積で起こります。ランニングフォームを作るのはズバリ「普段の姿勢や歩き方」。普段から猫背の方は走るとより猫背に、ガニ股で歩く方は、走るとよりガニ股になってしまいます。自分の姿勢や身体の特徴を知り、故障を起こす原因(筋肉の弱さや柔軟性等)をみつけてエクササイズを行い、自分に合ったランニングフォームを獲得することが大切です。

姿勢は『骨盤』の影響を大きく受けます!



セミナー風景



撮影したフォームを見ながら理学療法士がアドバイス!

正しいストレッチ&体幹トレーニング講座

参加者Voice!

富山マラソン2017では、4時間1秒という結果でした。練習を重ねるたびにタイムが伸びているので、セミナーで学んだことを活かして、今年は4時間切りを目指します!



牧野 明さん

検査内容を脳に特化し、
より受けやすくなりました!

S SIMPLE SMART SPEED SAINOU
脳ドック してませんか?

脳ドックとは、脳梗塞や脳腫瘍などの病気の原因を見つけるための脳の健康診断です。初期の段階では自覚症状が出にくい脳の病気。早期発見により、予防や治療を万全に行うためにも、脳ドックの受診をおすすめします。

- こんな方におすすめ
- 飲酒量が多い
 - タバコを吸う
 - ストレスが多い
 - もの忘れが気になる
 - 高血圧の方

検査時間 短時間! 低価格! 気軽に! 受けられます♪

40分 プレーンコース ¥15,000/税別
検査内容: 頭部MRI、頭部XP

検査日 予約制
火・木・金 13:30~16:30
土 8:30~11:30

詳しくはこちら



西能みなみ病院
SAINOU MINAMI HOSPITAL
☎076-428-2373

イベントのお知らせ

五省会 × 文苑堂書店 nunendo 書店とのコラボ企画!

健康生活応援教養講座

- 10/21 13:30~ 「ロコモ」知っていますか? 講師 西能 健
- 11/7 10:00~ ロコモ体操で元気になろう 講師 健康運動指導士 宮下 雅登 安田 悦子
- 11/17 13:30~ 知って得する! 介護保険の仕組み 講師 社会福祉士 杉森 佑輔

場所: 文苑堂書店富山豊田店2階 多目的ルーム 参加費: 無料

第18回 みどり苑祭

認知症予防ではつらつ生活!

11.3 10時~16時 iPadで認知症早期発見テスト

みどり苑副施設長 松田昌夫医師による講演【認知症について】

脳を活性化させるシナプソロジー体験

秋の島茶会 模擬店

西能病院 クリスマス会

12.22 14:00~16:00

職員によるバンド演奏

コーヒーケーキをご用意!

<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて
休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター
西能クリニック

富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル

整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553

電話予約：月～金
午前 8:30～12:00
午後 1:30～5:00

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝	
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村 和徳 ●信清 正典 ●西能 健 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●前田 明夫 ●橋口 津 ●青木 雅人 ●堂後 隆彦	●山田 均 ●前田 明夫 ●西能 健 ●橋口 津 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●前田 明夫 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史 ●岩澤 智宏	●山田 均 ●前田 明夫 ●信清 正典 ●岩澤 智宏 ●新井 隆仁	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリテーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●前田 明夫 ●西能 健 ●堂後 隆彦 ●新井 隆仁	●信清 正典 ●御旅屋 宏史 ●岩澤 智宏 ●新井 隆仁	●山田 均 ●前田 明夫 ●市村 和徳 ●松下 功	●山田 均 ●前田 明夫 ●市村 和徳 ●橋口 津	●山田 均 ●前田 明夫 ●市村 和徳 ●青木 雅人	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
リウマチ科	午後 2:00～6:00	●堂後 隆彦	●岩澤 智宏	●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人	午後 5:00～6:30	★午後5:00～6:30 こちらの時間帯は、診療・ リハビリとも完全予約制 となっております。

西能病院

富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30	●角 朝信		●松井 祥子 (～11:00)	●亀井 哲也 (11:00～)	●西村 歩
	午後 3:00～5:00	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●酒巻 一平
糖尿病内科	午前 8:30～11:30	●角 朝信	●西村 歩	●西村 歩	●西村 歩	●西村 歩
麻酔科 (予約制)	午前 8:30～11:30	交替制	●増田 明	●増田 明	●増田 明	●増田 明
	午後 3:00～5:00	交替制	●吉山 毅	●吉山 毅	●吉山 毅	●吉山 毅

無料送迎バス

西能病院・西能クリニック

月～金曜 午前・午後運行
●富山駅コース

月～金曜 午前運行
●呉羽コース
●婦中コース

西能みなみ病院

富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:15～12:00	●西嶋 美知春	●西嶋 美知春	●長島 久	●西嶋 美知春	●西嶋 美知春	富山大学 脳神経外科
	午後 1:30～3:30	予約制			予約制		
脳ドック	曜日により異なります		午後 1:30～4:30		午後 1:30～4:30	午後 1:30～4:30	午前 8:30～11:30
内科	午前 8:15～12:00	●渡邊 有紀子	●松田 昌夫	●石原 元	●松田 昌夫	●石原 元	
整形外科 リハビリテーション科	午前 8:15～12:00	●青木 雅人	●市村 和徳	●市村 和徳	●西能 健	●市村 和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
短時間型 通所リハ	平日	午前 8:30～9:30、9:30～11:30		午後 1:00～3:00、3:00～5:00			

介護老人保健施設

みどり苑 ☎076-428-5565

富山市秋ヶ島146-1

- 入所サービス ●デイケア(通所リハビリテーション)
- ショートステイ ●居宅介護支援事業所
- 訪問リハビリテーション

ボランティア募集!

【時間】月・火・木・金の午前・午後

【内容】入浴後のドライヤーかけ、
利用者の活動サポート、話し相手

整形外科センター
西能クリニック

10月スタート!

骨粗鬆症専門チームによる
外来診療を始めました。

●骨粗鬆症認定医による診察
●多職種の骨粗鬆症
マネージャーによるサポート
が受けられます。

毎月第1・第3木曜日
AM10:30～11:30

編集後記

今回のふきだし

だんだんと通勤路が秋色に。
朝の運転が楽しいです! (H)

いつも骨盤が立てられればねえ…(H.K)

ロコケンにご参加いただいた皆様、
ありがとうございました! (M.K)

ロコケンで自分の身体を知りましょう! (Y)

糖尿病、予防が大切です。しめじ怖い(S)

しめじの他にえのきもあるらしいですよ(F)

外でのロコモ体操、気持ちよかったです! (O/WD)