

診療所だより

お問合先

東栄医療センター TEL 0536-79-3311

下川診療所 TEL 0536-76-0545

みんなでロコトレ会の結果報告とこれからの調査について

○はじめに

平成21年に日本整形外科学会から提唱されたロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、筋骨格系の能力の低下によっておこる概念で、元気に暮らせる期間（健康寿命）を縮めてしまう主な原因のひとつです。

【調査】

令和元年5月より、三輪地区と古戸地区の計117名の方がロコトレをする会（みんなでロコトレ会）にご参加いただきました。この、みんなでロコトレ会では、ロコモとロコモ対策であるロコトレについて確認して、ひざの伸展力、歩行の速度、生活についてのアンケート（ロコモ25、腰痛について、活動について）を行いました。

運動能力を確認してもらったことと、その日から1年間を目標に、各自できる範囲でロコトレを継続しました。その結果をまとめて有効かどうか確認しましたので、今回報告したいと思います。

【報告】

今回、65名（平均年齢77.7歳）が1年間ロコトレを続けることができました。アンケートの結果により、運動能力が落ちてきている方たちのひざ伸展力は改善されていることが分かりました。そして、ロコトレを継続できた65名の歩行速度も改善し、生活についても維持できていました。ロコトレをできる範囲で続けましょう。また、令和2年の運動器検診では、新しく歩行解析の機器を使用した検査も行いました。

今後は、同意を頂いた方の歩行解析の機器を使用した検査の結果とレントゲン写真との関係性を調べるふりかえり調査を行う予定です。皆さんの生活に有用な情報を得ることができたら、またお知らせしたいと思います。

今後とも、東栄町の運動器検診をよろしくお願いします。

東栄医療センター 整形外科 渡邊 悠（浜松医大整形）

新型コロナウイルスワクチン接種を終えた方も 感染予防対策の徹底をお願いします。

新型コロナウイルスのワクチン接種を受けられた方も、引き続き感染予防対策の徹底をしてください。

予防の基本となる「3密を避ける」「マスクをする」「手洗い・消毒」がしっかりできているか、各自でもう一度見直してみましょう。

○ 東栄医療センター受診時のお願い

マスクを着用して来院してください。診察室内でもマスクは外さずお話してください。玄関入口での手指消毒を必ず行ってください。

発熱などの症状のある場合は、受診の前に必ずお電話ください。発熱外来で診察させていただきます。他の患者さんとの接触を避けるため受診時間の調整をさせていただきます。

9月の住民健診（集団）予定（受付 午後1時30分～午後3時）

- 6日（月） 上小田・浅井・東本町・三ツ瀬・加久保 中在家
- 13日（月） 親所・平井・長沢・尾沢・大下田
- 18日（土） 全地区送迎なし（受付 午前8時30分～午前11時30分）
- 27日（月） 西本町・中町・中万場・南万場・岡本・赤谷
大森・上大林・久保田・県営本郷住宅

※ 住民健診（集団）は完全予約制となります。

※ 東栄医療センターで定期的を受診されている方を対象に個別健診を行っております。定期受診時に次回の受診日と合わせて個別健診の予約をお取りください。

● 9月の予定

- 精神科 3日（金） 17日（金）
- 日曜外来 12日（日）
- 午後整形外来 6日（月） 13日（月） 27日（月）
3日（金） 17日（金）

21日（火）の夏目医師の診療は、東栄医療センター、下川診療所ともに休診となります。

東栄医療センターからのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。