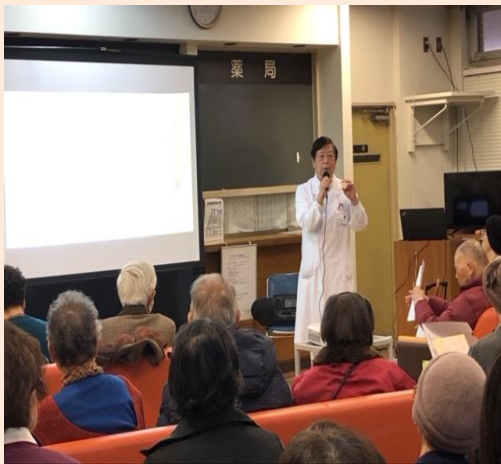




浜はじめ病院 2019年2月発行 はじめ通信



第16回市民講座を開催しました！



1月12日(土) 第16回横浜はじめ病院市民講座「骨粗鬆症とその運動」を開催しました。

当日は、一段と冷え込む寒空ではありましたが、多くの方に参加していただき、ありがとうございました。

今回の講座ではよく耳にする骨粗鬆症とはどのような病気なのか、どのようなことに気を付けたらよいのかなどを院長・鈴木、理学療法士・石渡よりお話をさせていただきました。



←健康な人の骨



骨粗鬆症の人の骨→

骨粗鬆症ってどんな病気？

骨の強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗鬆症」といいます。

骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた、くしゃみをした・・・などのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療には主に食事療法、薬物療法、運動療法の3つがあげられます。

骨粗鬆症の治療の目的は、骨密度の低下を抑え、骨折を防ぐことにあります。治療の中心は薬物治療になりますが、骨粗鬆症の発病には、食事や運動などの長年の習慣も深く関わっています。

そのため、薬物治療とともに食事療法や運動療法も並行して行い、骨強度を高めていくことが重要です。

骨粗鬆症の運動療法

運動療法では、骨密度や筋力、バランス力を増加させ、転倒や脆弱性骨折を予防します。骨粗鬆症は高齢者に多いことから、最初は散歩や軽い筋トレから運動を行うことがおすすめされています。また、このような運動を複合的に組み合わせることで骨密度の増強効果が期待できます。

★正しいウォーキング



- ①前方をみる
- ②踵から着地
- ③なるべく歩幅を大きくする
- ④しっかり手を振る

4点を意識しましょう！

★かかとあげ



かかとを上げて下ろすまでを5秒くらいで行う。

(10回×2～3セット)

※手すりや椅子、机など
軽く掴まれる所で行うと安全。





内容：「 抗菌薬をもっと知ろう 」
(講師：横浜はじめ病院 薬剤師 本橋茂)

感染症とは、病原体が身体に侵入して症状が出る病気です。
抗菌薬は細菌に有効な薬剤でその歴史は 75 年ほど。現在、薬剤耐性菌の出現が問題視されています。

現状を皆様と確認し、抗菌薬について一緒に考えてみましょう。

日時：2月9日(土) 14:00~15:00(予定)

場所：横浜はじめ病院 1階待合室ロビー

健康コラム 咳エチケットを知っていますか？

皆さん、「咳エチケット」という言葉を知っていますか？

「咳エチケット」とは、インフルエンザをはじめとした咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他者にうつさないために、心がけたい事柄のことをいいます。

① マスクを着用する

咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

② 口と鼻をティッシュで覆う

咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使ったティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。

③ 顔をそらす

咳やくしゃみの飛沫は、1~2メートル飛ぶと言われています。咳やくしゃみをするときは、他の人にかからないようにしましょう。

④ こまめに手洗い

咳やくしゃみなどをするとときに押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないため、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう

自分自身が風邪を引いているときはこれらのことに気を付けましょう。
特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。



特定医療法人財団 慈啓会
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通 130 番地
TEL : 045-402-3333 FAX : 045-402-3337
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

—診療科目—

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

※内科は火・金のみ診療

※小児科は午前中のみ診療。土曜日は第1・3・5土曜の午前のみ診療