

高齢者の骨折について ~リハビリの観点から~ リハビリテーション科

一般的に 高齢者の骨は骨粗鬆症をベースとしていることが多いため、転倒などのわずかな外力でも骨折を起こしやすくなっています。転倒の原因は不注意やふらつきが多く、場所としては段差のある場所や居室がほとんどです。

高齢者に多い骨折は、①股関節の骨折(大腿骨頸部骨折) ②背骨の骨折(脊椎圧迫骨折) ③手首の骨折(橈骨遠位端骨折) ④肩の骨折(上腕骨近位端骨折) の4つといわれています。

骨折の治療には手術やギプス固定などの治療とともにリハビリが大切です。高齢者は骨だけでなく、筋力や体力も衰えている事も多く、骨折の発症を契機に寝たきりになる方も希ではありません。特に足の骨折は、4人に1人が寝たきりになると言われています。したがって、リハビリなどにより転倒を防止し、骨折を予防することが大切です。

よく『リハビリ=マッサージ』と思われる方が多くおられますが、これは転倒予防には全く意味をなしません。

患者さん自身が行ってもらふ筋力や柔軟性を養う運動がとても大切です。



また、生活の中でも必要な所に手すりをつける、必要があれば廊下などの段差をなくすなどの工夫も重要です。運動機能について詳しい専門家である理学療法士、作業療法士にご相談下さい。

転倒予防は重要かつ必要なことですが、防げる転倒と防ぎようのない転倒があるのも事実です。だからこそ継続的な健康教室への参加やご自身での運動の継続、日頃からの心がけが非常に重要となります。

先日、概算医療費が40兆円を突破し、特に75歳以上の方々の医療費が他の年代の5倍となっているとの記事がありました。これは、社会保障費全体の約4割に当たる金額で、2012年と比較して5兆円の増加となっており、現在も増加傾向です。「自分くらいは大丈夫」と思わず、将来、皆さんの可愛い孫やひ孫に負担を背負わせないためにも、病気や怪我の予防のため、日頃からの運動の習慣を行って頂ければと思います。



ゆたあ〜と

発行

小国公立病院
0967-46-3111
おぐに老人保健施設
0967-46-6111
訪問看護ステーション
0967-46-6050
小国調剤薬局
0967-46-5736
ゆう薬局
0967-46-6320

11月号

平成27年11月2日

~新Dr.紹介~

総合診療科
前田 顕子先生
(まえだあきこ)

10月から3ヶ月間研修をさせていただきました。

小国公立病院は研修医2年目の時に1ヶ月間研修をさせていただきました。

今回、またこの病院で働く事ができ、とても嬉しく思っています。

私は、自分の亡くなった祖父が地域で在宅医療を受けていたこともあり、地域医療をしたくて、現在、熊本赤十字病院の総合内科で働いています。

小国は人も自然もご飯も温泉もすべて大好きです。

未熟な面も多々あると思いますが、楽しく笑顔で頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。



<< 漢方とはどんな医学? >>

~脳神経外科 山田治行~

『木を見て森を見ず』

という英国の諺があります。木ばかりみていると森全体が見えないという意味です。

人間の体を機械部品の集合体のように考える現代医学では、病気は部品の故障なのです。

例えば、胃潰瘍なら胃を、肝炎ならば肝臓の故障を治すことを目標にします。この場合、往々にして森全体が見えなくなる傾向があります。

これにたいして、漢方医学はいわば「森を見る医学」です。森全体の不具合を修正してゆくと一本一本の木が元気に回復するといった具合です。内視鏡で胃癌を発見するというように、部品の不具合を見抜く力は診断技術の発達した現代医学が勝るところです。

しかし、部品の故障が見つからないのに症状があると言うような場合、現代医学には対応力がありません。原因はともかく症状改善を目標に研ぎ澄まされてきた漢方医学の腕の見せどころなのです。

漢方について、一度きりでの説明は難しいため、次回より数回にわたり、漢方について説明の連載を致します。連載を読んで、漢方へ関心を持って頂ければ良いなあとと思います。



おぐに老健だより

～ その1 ～

～ その2 ～

平成27年9月9日 おぐに老健施設内で「敬老会」が行われました。
 今年は、長寿2名、卒寿6名、米寿7名の15名の方々が表彰され、たくさんの人達からお祝いの言葉をかけて頂いていました。
 今回は、長寿のお二方をご紹介させていただきます。

祝！長寿



菊池 マツエ様
102歳



後藤 フジ様
102歳



お買い物に行ってきました!!

デイサービス利用者対象に「生活リハビリ」の一貫のため、年に数回計画をして『お買い物ツアー』と銘打ったお出かけを行っています。
 今回は「ダイレックス 小国店」まで行ってきました。

利用者の皆様は、在宅では、外出や買い物にあまり行けないため、こことばかりにご自分の洋服やお孫さんのお菓子など、それぞれ必要なものを購入されていました。

「ここは広すぎてどこに何があるかちょっとわからん」といいながら、楽しそうにそして少々疲れた様子にも見えました。

利用者の皆様、また行きましょね!



インフルエンザ流行の季節となりました 予防接種を受けましょう!!

インフルエンザ予防接種は、『インフルエンザ発症を防ぐ』
 『インフルエンザにかかった際の重症化を防ぐ』
 ための接種です。接種した場合と、しなかった場合とでは、発症率が70～90%、発症による入院を30～70%減らすことができますというデータもあります。

インフルエンザ予防対策!!



うがいの励行



マスクの着用



手洗いの徹底

また、その他の予防として、
 『うがい』『マスク』
 『手洗い』の徹底

をお願いします。
 身を守るのは自分自身。
 家族を守るのは家族。
 声の掛け合いをしながら、インフルエンザに打ち勝ちましょう。

職員 川柳

10年指輪 サイズ変えたら 3万円	詠み人 笑顔配達人	肉質が 変わった気がする 今日この頃
-------------------------	-----------	--------------------------

今年のスーパームーン (十六夜：H27年9月28日)



次回は平成28年2月1日(月)に配布予定です。お楽しみに!!

撮影者：市川 冬樹(外来看護師) 撮影場所：大観峰