



金山病院だより

2022
March
NO.98

発行: 下呂市立金山病院 〒509-1693 岐阜県下呂市金山町金山973番地6
TEL 0576-32-2121 FAX 0576-34-0006 <http://www.city.gero.lg.jp/site/kanayama-hp/>



リハビリテーション科からのお話 いつまでも元気な足腰を



コロナ禍による外出やスポーツ活動自粛で、運動不足を感じていませんか？
外出や体を動かす機会が減り、運動不足の状態が長引くことで筋力低下により引き起こされるのがロコモティブシンドローム、いわゆる「ロコモ」です。

「ロコモ」とは加齢や運動不足などにより筋肉や骨、関節の機能が低下し、要介護や寝たきりとなるリスクの高い状態を指します。コロナ禍のこのご時世だからこそ、積極的に身体を動かし、健康な身体を維持しましょう。

今回は、ロコモのチェックと自宅でできる運動方法の一例を紹介します。

● ロコモチェック ～1つでも当てはまればロコモの心配があります～



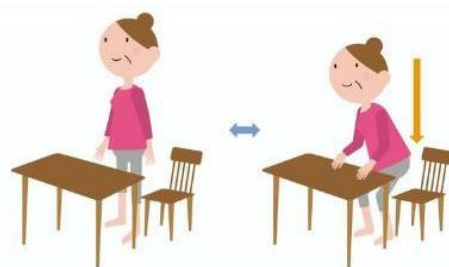
1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 横断歩道を青信号で渡りきれない
5. 15分くらい続けて歩くことができない
6. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
7. 家でのやや重い仕事が困難である



● ロコモを予防する運動（＝ロコモーショントレーニング）

① スクワット 足の筋力をつけるロコトレ

足を肩幅に広げて立ちます。
お尻を後ろに引くように2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、
ゆっくり元に戻ります。
5～6回で1セット、1日3セット



② 片足立ち バランス能力をつけるロコトレ



転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

左右とも1分間で1セット、1日3セット

今回ご紹介した運動は一例です。また、回数は目安です。
運動は無理せずに安全に留意しながら自分のペースで行いましょう。
継続することが大切です。

※ ロコモチェック、ロコトレは日本整形外科学科のホームページに公表されています。

新型コロナウイルス感染症のオミクロン株による感染が広がっています！

下呂市内においても連日感染者が少しずつ確認されている状況です。感染を拡大させないため、基本的な感染防止策（マスク着用、手洗い・手指消毒、三密の回避、職場や学校における感染対策）の徹底を心がけてください。引き続き感染拡大防止へのご協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」 ※ 厚生労働省からの引用

場面 1 飲酒を伴う懇親会等

- 飲食の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などに区切られている狭い空間に長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共有は感染リスクを高める。



場面 2 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間および飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- また大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。

場面 3 マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。

場面 4 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



場面 5 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。車やバス移動する際の車中でも注意が必要。

大切なお知らせ

下呂市立金山病院診療体制表

下記のとおり診療します。第1・3土曜日の午前中は小児科と歯科のみ診療します。（ただし第1・3土曜日が祝日及び年始にあたる場合は診療を行いません。）※急患の場合にはこの限りではありません。

令和4年1月1日現在

区分		月	火	水	木	金	土	備 考
内科系	1診	木村	本田	木村	木村	木村	—	受付時間 12:00まで
	2診	本田	酒井	本田	廣瀬	本田	—	診察時間 8:45～12:00
循環器専門外来		—	—	—	ハートセンター医師 (第2木曜日)	—	—	第2木曜日（予約制）
外科系	1診	須原	古田	古田	古田	古田	—	受付時間 12:00まで 診察時間 8:45～12:00
	2診	腫瘍外来	10時まで※1 10時から杉山	10時まで須原 10時から林	10時まで高野 10時から須原	10時まで杉山 10時から高野	—	※1 第1・3・5週は、須原 第2・4週は、高野
乳腺外来		—	古田	古田	古田	古田	—	予約制(午後は火・水・木のみ)
禁煙外来		—	古田	古田	古田	—	—	予約制(午後のみ)
痔核外来		須原	—	須原	須原	—	—	須原医師の外科診療時間のみ
小児科	1診	棚橋	棚橋	棚橋 午後休診	棚橋	棚橋	棚橋 (第1・3のみ)	受付(午前診療)11:00まで 受付(午後診療)15:00まで 診察 8:45～12:00 13:30～15:30 ※水・土曜日は受付11:00まで ※水・土曜日は診療12:00まで
耳鼻咽喉科	1診	小川 (午後)	—	—	※2 (午後)	—	—	受付 7:50～15:30 診察 14:00～17:00まで ※2 第1・3・5週は、奥田 第2・4週は、石原
歯科口腔外科		佐木	佐木	佐木 南谷	佐木	佐木 畠山	南谷 (第1・3のみ)	■初診 月～金 受付 11:30まで 診察 8:45～12:00 ■再診 予約/月～土曜日 月～金 8:45～12:00 13:30～17:00 土 8:45～12:00
泌尿器科（人工透析）		○	○	○	○	○	○	☆ 外来診察の休診日は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)となります。
リハビリテーション科		○	○	○	○	○	—	
	上部内視鏡	—	木村	—	本田	—	—	
	下部内視鏡	○	○	○	○	—	—	