

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年6月

No.38

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678



日本脊椎神経学会指導医ほか

整形外科 部長
青田 洋一 医師

「青田医師」(脊椎疾患(腰部脊柱管狭窄症/頸椎症/椎間板ヘルニア/脊柱側弯症)を対象として、これまで4000例以上にわたる手術治療を実施してまいりました。

整形外科部長・青田洋一 Dr.

「ふれあい横浜ホスピタル」では、整形外科に2人の新しい医師が着任しました。それぞれ専門性を有し、手術治療にも実績があります。各医師からの着任のご挨拶を紹介します。〈取材協力/同院・整形外科〉

「腰痛・関節の専門治療はお任せを！」

ふれあい横浜ホスピタル・整形外科の新体制

腰痛においては、脊椎の周辺を走行する『末梢神経の絞扼による腰痛』という新しい疾患概念を提唱しております。『中殿皮神経』にも、絞扼性神経障害があることを発見し、その絞扼解除手術においては、世界に先駆けて施行してきました。

腰痛にお悩みの方は、まず一度、当院の外来を受診してみてください。お力になれると思います。」



日本整形外科学会専門医ほか

整形外科 副部長
赤松 泰 医師

「赤松医師」(膝関節疾患変形性膝関節症/膝骨壊死)の中で、特に中年者の『膝周囲骨切り術』では年間80例以上を執刀し、これまで500例以上を経験してきました。高齢者に対する『人工膝関

整形外科副部長・赤松泰 Dr.

ふれあい横浜ホスピタル
Fureai Yokohama Hospital

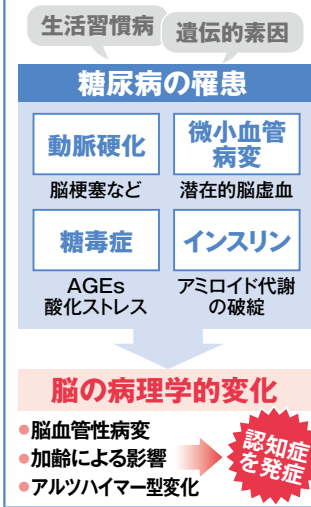
整形外科 診療表
2019.4月からの新体制

外来受付	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	赤松 Dr.	(手術日) 	(手術)	青田 Dr.	赤松 Dr.	青田 Dr.
午後 13:00~16:30	青田 Dr.		青田 Dr.	赤松 Dr.	赤松 Dr.	完全 予約制 —

045-681-5101

横浜市中央区万代町2-3-3
関内駅南口から徒歩3分!

糖尿病性認知症



「糖尿病」が引き起こす合併症では、網膜症や腎障害などがあるが、近年は「認知症」が注目されています。脳へ血液が行かないことが原因で、脳機能に障害を起し、認知症を合併するといわれています。

「認知症の原因になぜ「糖尿病」？」

「糖尿病」が引き起こす合併症では、網膜症や腎障害などがあるが、近年は「認知症」が注目されています。脳へ血液が行かないことが原因で、脳機能に障害を起し、認知症を合併するといわれています。

「ふれあい東戸塚ホスピタル」の糖尿病専門外来(担当:織本健司副院長、松井稔医師)では、「持続血糖測定システム」を導入した血糖コントロールを実施しています。織本副院長のお話を紹介します。〈取材協力〉

ふれあい東戸塚ホスピタル ☎045-827-2637

横浜市戸塚区上品濃16-8

糖尿病専門外来

	月	火	水	木	金	土
午前	—	 織本Dr.	—	—	 松井Dr.	—
午後	 松井Dr.	—	 松井Dr.	—	—	 織本Dr.

ふれあい東戸塚ホスピタル「糖尿病専門外来」

認知症予防も視野に入れた治療

糖尿病の主な合併症

網膜症	動脈硬化
目の奥の血管が詰まって視力が低下し、最終的には失明も。	生死に直結する「脳梗塞」や「心筋梗塞」などを引き起こす
神経障害	腎障害
痛みやしびれ、または感覚がなくなるなどの異常が発生	腎臓が機能せず、一生にわたって人工透析治療を続けることに
認知症	
脳の血管が詰まり、必要な酸素や栄養が脳に行き届かず発症	

認知症は、脳が委縮する病気で、糖尿病が動脈硬化などを引き起こすことが影響して、脳の血管が詰まり、血液が滞留することがあります。どちらの病気も心配な人は、症状がないうちから、医療機関で診てもらいましょう。

「認知症の原因になぜ「糖尿病」？」

医学講座 参加無料

日時 6月25日(火) 13:30~14:30

会場 ふれあい東戸塚ホスピタル 2階 会議室

講師 織本 健司 副院長



身近な再生医療はリハビリ!? ~「再生治療の過去・現在・未来」知的好奇心探究シリーズ第5弾~

よくニュースで話題になる「再生医療」。実際にどのようなものが身近で使用されている再生医療なのでしょうか?当院の織本副院長が、再生医療とそれに関わるリハビリについて、わかりやすく説明します。



アクセス JR東戸塚駅西口より無料シャトルバス(13時00分、15分、30分)

お問合せ ふれあい東戸塚ホスピタル ☎045-827-2637 (代表) 横浜市戸塚区上品濃16-8

次回予告

7月30日(火) 13:30~14:30

【講師】腎臓・人工透析内科 井上純雄 副院長 「良く分かる腸管の仕組み ~腸のもう一つの働きについて~」

医学講座 参加無料

日時 6月26日(水) 14:00から

会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

講師 橋本 誠司 医師



子宮頸がんを予防するには ~HPVワクチンの正しい理解~

「子宮頸がん」は年間約1万人が罹患し、約2900人もが死亡している近年増加が目立つがんです。しかしこのがんは、その原因と予防法(ワクチン・検診)を正しく理解すれば、防ぐことができます。是非、講座にご参加ください!



アクセス JR関内駅南口徒歩3分、横浜市営地下鉄伊勢佐木長者町駅徒歩3分

お問合せ ふれあい横浜ホスピタル ☎045-681-5101 (代表) 横浜市中区万代町2-3-3

次回予告

7月24日(水) 14:00から開催

【講師】リハビリテーション科 福田周平 理学療法士 「転ばぬ先の杖」

「ヒルズ東戸塚」通所リハビリテーション

療法士と栄養士が直接アドバイス

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」の通所リハビリテーションでは、利用者の在宅生活を充実させるためのサポートに重点を置いています。

療法士が家庭で聞き取り

リハビリ療法士と介護スタッフが自宅に出向き、生活上の課題を確認してから、

訓練の効果で前向きに

施設内では、右半身まひを抱えた利用者が、腕の動きの回復に喜び、空いた時間で自

8:30	送迎車出発	療法士が直接伺います！
10:00	健康チェック 入浴（希望者） レクリエーション 個別リハビリテーション など	各々に適したメニューで実施
12:00	昼食 口腔ケア	栄養士のアドバイスも！
13:30	個別リハビリテーション レクリエーション	療法士が同乗
15:00	ティータイム	
16:00	ご自宅へ送迎	

ヒルズ東戸塚の「通所リハビリ」の1日（例）

主訓練用のメニューをこなしている姿などが垣間見られます。ここでは、利用者がリハビリに前向きに取り組もうと思える訓練内容を、提供できていることがわかります。

自主的な訓練にも、介護スタッフが見守り、歩行訓練の際には付き添ったり、自転車をご訓練では、どうすれば効果的な筋力の向上につながるかなどを、具体的にアドバイスしています。

認知症を抱える利用者に対しては、麻雀やカラオケによって、集団でレクリエーションを楽しみながら他者と交流を深めることで、やりがいと意欲の喚起につながるサポートをしています。

管理栄養士が直接指導も

入所棟をもつ老健の特性を活かし、昼食の場に専属の管理栄養士が顔を出し、食事形態の要望などを利用者から直接聞いたり、栄養面の指導を実施しています。

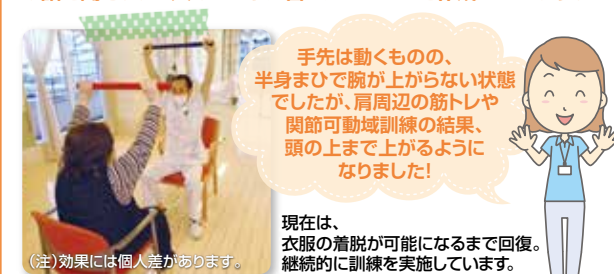
送迎時にもリハビリ療法士は同乗するので、家庭での悩みや不安に関する相談を受けたり、アドバイスを家族に直接伝えることができます。

通所の希望・見学などの詳細は「ヒルズ東戸塚」に直接、お問い合わせください。

ヒルズ東戸塚 横浜市戸塚区上品濃16-7 ☎045-827-2630

老健 通所リハ 高齢者施設 Vol.3 ちよっとのぞいてみました

現場で実際にリハビリを施する療法士と介護士が直接、ご自宅でお話を聞き、お一人おひとりに合ったメニューを作成しています。



老健「ヒルズ東戸塚」では、通所リハビリテーションの利用者を募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談などは直接、「ヒルズ東戸塚」にお問合せください。

潜入リポート

「シニアホテル東戸塚」の

魅力は見学会でも！

有料老人ホーム「シニアホテル東戸塚」は、東館と南館があり、それぞれ「介護付」と「住宅型」の特徴をもちます。医療グループが母体なので健康管理などに定評があり、ホテルのような壮観も話題です。

Q.「シニアホテル東戸塚」の事業主「湘南ふれあいの園」について教えてください。

A. 神奈川を中心に、医療・介護・教育などの事業を手掛ける「ふれあいグループ」傘下で、12の有料老人ホームを運営しています。

その特徴として、協力医療機関であるグループ病院「ふれあい東戸塚ホスピタル」が当ホームに隣接しています。日頃の健康管理から緊急時の迅速な対応まで、グループが一体となって、ご入居者さまをサポートしています。

Q. どのようなシニアが入居対象者になりますか？

A. 65歳以上のシニア世代の方であれば「自立から「要介護5」」の方まで、原則的に終身にわたってご入居いただけます。介護を理由に、退去や転居いただくことはありませんので、ご安心ください。

Q. 居室の特徴（広さなど）を教えてください。

A. 一般的な老人ホームでは、浴室付きの居室はほぼありませんが、当ホームでは多



フラダンス教室など楽しいイベントも多い

Q. 居室に浴室を備えています。また、広さは20㎡以上を確保し、ゆったりとお過ごし

いただく住空間を提供しております。当グループでは、有料老人ホームを「施設」ではなく、安心・快適に生活できる「住まい」として考え、ホテルのような内装や、品濃の森を望める上層階レストランなど、毎日が明るく前向きになる暮らしのサポートをさせていただきます。

Q. 立地についても教えてください。

A. JR横須賀線・東戸塚駅西口から、当ホームとの間を循環している無料シャトルバスに乗ると約5分です。ホーム周辺は品濃の森が広がる静かな環境です。徒歩でも東戸塚駅までは12分程で、百貨店やショッピングモールなどの商業施設が数多くございます。横浜駅まで約8分、鎌倉駅までは約15分という外出・観光にも便利な地域です。

Q.「シニアホテル東戸塚」について、さらに詳しく教えてください。

A. JR横須賀線・東戸塚駅西口から、当ホームとの間を循環している無料シャトルバスに乗ると約5分です。ホーム周辺は品濃の森が広がる静かな環境です。徒歩でも東戸塚駅までは12分程で、百貨店やショッピングモールなどの商業施設が数多くございます。横浜駅まで約8分、鎌倉駅までは約15分という外出・観光にも便利な地域です。

について、さらによく知りたい場合は、どうすればいいですか？

A. 見学会を2期間（6月22日（土）30日（日）、7月6日（土）15日（日））にわたって開催します。ご相談・ご質問等は見学時にお寄せください。お電話でもお受けしておりますので、ご遠慮なく下記のフリーダイヤルへおかけください。お車で越越しの方は、無料駐車場のご利用が可能ですので、お申し込みの際にお伝えください。

シニアホテル東戸塚

Senior Hotel Higashi Totsuka

イーストウイング 6階ロビー 東館

サウスウイング 1階ラウンジ 南館

アクセス

サウスウイング

イーストウイング

湘南医療大学

横浜新道

西口

東戸塚駅

品濃橋

初夏の見学会開催 第1弾 6/22(土)~30(日) 第2弾 7/6(土)~15(月・祝)

要予約

0120-35-2240 [受付9:00~19:00] 資料請求 24時間OK シニアホテル東戸塚 検索

「頑張つて」よりも

寄り添い「一緒に頑張りましたよ」

〇…「慢性腎不全を抱えている方は、腎臓が十分に機能せず、体の中に余分な水分などを溜めてしまいます。しか

し、適切な治療を施すことで、水分量などが調整できます。むくみがとれたり、体重が軽くなったり、改善していく患

者さまの様子が目に見えてわかる時、腎臓内科医として最もやりがいを感じます。今春（2019年4月）に康

心会汐見台病院に着任し、腎臓内科の外来診察のほか、通院・入院での人工透析治療を担当しています。

〇…若い頃からの「かかりつけ医」に親近感を抱き、成長していくにつれて憧れに変わり、そして目標になっていきました。「病気だから医師に診てもらおうのですが、その先生は安心感がある、なんだか落ち着いて。病気の治療だけでなく、気持ちまで元気になることがとても嬉しかったんです。私もあの先生のようになりたいな」と。話す雰囲気は柔らかく、優しさに包み出ている。「常に大切にしていることは、『患者さまに寄り添った診療』です。特に人工透析治療では、患者さまの多くが人生の先輩である高齢者なので、敬意を払い

この「人」に聞く



堀越 匠 医師

（ほりこし たくみ）

康心会汐見台病院
【腎臓内科】

〇…「慢性腎不全を抱えている方は、腎臓が十分に機能せず、体の中に余分な水分などを溜めてしまいます。しか

〇…「慢性腎不全を抱えている方は、腎臓が十分に機能せず、体の中に余分な水分などを溜めてしまいます。しか

ナースングローズヴィラ鎌倉 通信 第7号

無料の施設見学会でホームの雰囲気を体感し、受けられるサービスの種類や特徴を確認して、入居について具体的に考えられる夏前のラストチャンスです！

特徴1 小規模の利点を活かし、スタッフは入居者一人ひとりを尊重し、手厚く介護できる体制を整えています。「いつも誰かがそばにいる」という雰囲気は、安定した安心感につながっています。

特徴2 リハビリテーション（理学療法、生活リハビリ）はメニューが豊富。連携病院の理学療法士が定期的に来館し、入居者の希望に合わせた「個別リハビリ」や、「集団リハビリ」を施術します。日常生活を評価している看護師は、入居者の起床・歯みがき・食事・歩行などの動作から、行き過ぎない適切な介助によって、身体機能の維持・向上を図ります。

募集居室

大きな窓から採光ある部屋 **Aタイプ** (18.62㎡・約10畳)

最多タイプの人気部屋 **Bタイプ** (19.12㎡・約11畳)

入居対象は…

- おむね65歳以上
- 「自立」から「要介護5」の方

【施設概要】事業主（有）湘南ふれあいの園 / 2005.8.1開設 / 敷地1559.30㎡ 延床1676.45㎡ / 鉄筋コンクリート造・地上3階建 / 土地・建物の権利形態・通常借家契約（2025.7.14迄） / 住居の権利形態・利用権方式 / 共用施設・食堂・一般浴室・機能訓練室・談話コーナー・健康管理室・一時介護室・エレベーター / 居室・18.62~35.71㎡（設備・エアコン・洗面台・ウォシュレット付トイレ・ナースコール・ロッシー・テレビ・回線・電話回線） / 募集2室（全30室） / 入居金額・850万~1450万円（返還金制度有） / 管理費151,200円（「自立」は健康管理費21,600円）、食費68,040円（月30食の場合） / 広告期間2019.7.16

予約・お問合せ

湘南モノレール「湘南町屋駅」徒歩5分

ナースングローズヴィラ鎌倉

TEL:0467-42-8666

三菱電機特機システム

富士塚小学校

老健がまぐら

鎌倉市上町屋733-1

セブインレブン

湘南江の島駅

湘南町屋駅

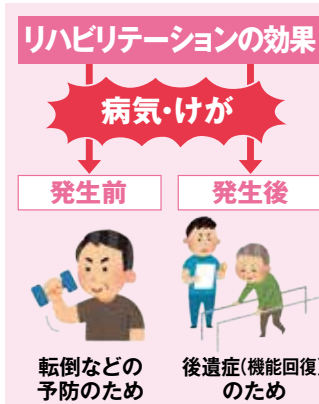
湘南モノレール

大船駅

「リハビリ」は後遺症だけじゃない！ 障害発生の予防にも効果

発症後のイメージが強い

「リハビリテーション」の役割は、病後やけがによる後遺症に対して行なう身体機能の改善だけではなく、後遺症の予防にも効果がある。



取材協力／ふれあい横浜ホスピタル

「三重課題トレーニング」で転倒予防

脳卒中や骨折などの後遺症のほか、高齢者の身体機能の低下を予防するためのリハビリテーションに定評がある「ふれあい横浜ホスピタル」の理学療法士・福田周平さんにお話を聞きました。

——高齢者が自宅などで転倒してけがをする事例が増えているそうですね。
(福田理学療法士・以下PT)「はい。65歳以上の4人に1人は、年に1回以上、転倒しているという調査結果があります。転倒の原因に、筋力低下・姿勢不良・バランス能力の低下などがよく話題に

なりますが、実は、筋力や姿勢などを改善するだけでは転倒の予防は不十分なんです」
——では、何をすれば転倒予防になるのですか？
(福田PT)「2つの課題を同時に行なう能力を鍛える『二重課題トレーニング』のようなものが効



上：福田PTによる身体機能の訓練（リハビリテーション）、下：各療法師による個別のリハビリテーションの様子
＝ふれあい横浜ホスピタルにて

施することで、障害そのものの発生を予防し、仮に病後やけがによる障害を抱えたとしても、最小限にとどめるための予防になるのです。

専門の療法師による指導を

その予防のためには、リハビリの国家資格をもつ理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による適切なリハビリを受けるようにしましょう。

人間の体は、動かさない状態が続くと、次のような機能の低下（障害）が始まります。

▽手足の筋力低下
▽関節が硬くなる
▽体力の低下 など

これらに対し、「リハビリテーション」が予防効果をもたらします。早い時期から適切なリハビリテーションを実

足の筋力を鍛えることが、転倒の予防に効果的であると考

えられています

それはなぜですか？
(福田PT)「高齢者の転倒傾向から、このようなトレーニングが着目されています。電灯のスイッチを消そうとした時や、電気コードをまた

ごうとした時などのように、何かに注意を向けながら他ののことも同時に行なう際に、高齢者は転倒しやすいことがわかりました。

その調査に基づき、当院（ふれあい横浜ホスピタル）では『二重課題トレーニング』を積極的に取り入れています。入院してリハビリテーションを受けている「回復期リハビリテーション病棟」の患者さまや、「通所リハビリテーション」のご利用者さまに実施し、地域の高齢者の皆さまが充実した日常生活を送れるようにサポートをしています。

——お話ありがとうございました。
〈取材協力〉

参加で楽しむオープンキャンパス

湘南医療大学

湘南医療大学では「オープンキャンパス」を開催します。日時：6月29日(土)10時～15時。入退場は自由。

当日は体験型授業・実習や、実際の過去問題を使った「入試対策説明会」、「学内見学ツアー」、「学生トークライブ」など、充実の内容が盛りだくさん！来春入学のために同大の受験を検討している高校3

AO入試の秘訣、教えます

医療ビジネス観光福祉専門学校

医療ビジネス観光福祉専門学校は、今年（2019年4月）に「介護福祉学科」を新設しました。今年度はこの新設学科に加えて、これまでの「医療ビジネス学科」と「観光学科」を合わせた3学科体制で始まっています。学べる分野は、医療事務／介護福祉／IT／ホテル／ブライダルなど、多岐にわたります。

「なりたい」気持ちを最大尊重

下田看護専門学校

下田看護専門学校では、今年度（2019年度）に入学した40名が春から登校し、看護師を目指して学んでいます。同校は創立15年の間に多くの卒業生を排出し、現在看護師として活躍しています。同校スタッフは次のように話しています。
「社会に貢献している本校の卒業生を誇りに思っています。

湘南医療大学

OPEN CAMPUS

入退場自由 **6/29 Sat**
10:00~15:00

CHECK!!
詳しい情報は大学公式アプリ(無料)で確認を!

内容は盛りだくさん♪
●体験型の授業・実習
●入試対策説明会
●学内見学ツアー
●在校生のトークライブ など

湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
☎045-821-0111
http://sums.ac.jp

医療ビジネス観光福祉専門学校

スペシャル
Open Campus
6/22(土)
10:00~13:00

- 学校生活などの話を在校生から聞くことができる
- 実際の内容に近い「模擬授業」が受けられる
- 仕事を体感する「職場見学」を実施

AOエントリー説明会
7/13(土)
10:00~12:30

- エントリーシートの書き方について
- 面談・適性検査のポイントを解説
- AO入試の流れについて など

医療ビジネス観光福祉専門学校
神奈川県相模原市南区上鶴間本町3-18-27
☎042-744-9711
http://www.mbsi.ac.jp

下田看護専門学校

看護師になりたい!
学校説明会
6/22(土)・8/3(土)・28(水)
詳しくはホームページでご確認を!

内容
●学校・授業・学校生活のことなどの説明
●奨学金や就職についての解説
●昨年の入試状況と今年の入試についての詳細 など

下田看護専門学校
静岡県下田市柿崎289
☎0558-25-2211
http://www.shimodakango.ac.jp

看護体験のお知らせ

ピン!とを感じる 将来に出会うために ～学生さんが主人公です～

ふれあい鶴見ホスピタル
JR・京急「新子安」
無料シャトルバス約5分

ふれあい横浜ホスピタル
JR「関内」または
地下鉄「伊勢佐木長者町」徒歩3分

対象:中学生・高校生 | 看護師の体験

医療法人 回復会 ふれあい横浜ホスピタル

横浜市中央区万代町2-3-3

「看護師ってどんな仕事?」「僕も看護師になりたい!」—。そんな思いをもつ地域の学生を対象に、一日看護体験を実施しています。実際に白衣を着て体験できるので、将来の姿を描きやすく保護者からも人気です。看護スタッフとの懇談会も設定されているので、ぜひ体験を!

主な体験内容
●血圧・体温・脈拍・呼吸の測定
●車椅子の介助
●ストレッチャー移送
●洗髪・手浴・足浴・清拭の介助 など

問合せ・申込 ☎045-681-5101(担当:看護部 山岡)
✉ kango-yokohama@fureai-g.or.jp

対象:中学生・高校生 | 看護師・リハビリテーションセラピストの体験

医療法人社団 康心会 ふれあい鶴見ホスピタル

横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

多くの職場を学生時に体験することで、夢が広がり、仕事に対する考え方が変わります。親御さんからのお問い合わせも増えています。個別の質問にも、丁寧に対応させていただきます。

日時・人数は
応相談! お気軽にお問合せください♪

リハビリテーションの実施体験

問合せ・申込 ☎045-586-1717(担当:大矢・畑山)
✉ tsurumi@fureai-g.or.jp

健康生活お役立ち新聞

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

横浜版

2019年6月

No.38

糸球体や尿管が害される「腎臓病」

腎臓病には、慢性と急性があります。慢性では、長い時間をかけて徐々に腎臓の中の組織「糸球体」や「尿管」が侵されていきます。腎不全が進行し続けると、人工透析や腎移植の治療を考えなければならぬ状態になってしまいます。

正常に機能しなくなる

腎臓病とは、腎臓が悪く

なつて正常に機能せず、働いていない状態を指します。具体的に腎臓の何が機能しないのです。



「慢性腎不全」と「急性腎不全」の違い

このように、腎臓が十分に働いていない腎臓病には、複数の種類があり、それぞれの原因や症状は異なります。腎臓は一度機能を失うと、回復は見込めない場合が多いので、腎臓病は怖い病種です。

慢性と急性の違いは？

腎臓が機能しなくなる「腎

腎臓病の予防には

「尿検査」や「血清クレアチニン検査」を

康心会汐見台病院・腎臓内科部長 吉田幸恵 医師

磯子区にある康心会汐見台病院（☎045・761・3581）では、今年4月から、腎臓内科や人工透析療法を担当する常勤医（吉田幸恵医師 堀越匠医師Ⅱ2面「この人に聞く」で紹介）が着任しました。腎臓病に対する予防や治療についての吉田医師のお話を紹介します。

（吉田医師）「慢性腎臓病（CKD（Chronic Kidney Disease）」とも呼ばれます。

進行すると現れる症状に、むくみや貧血、疲労感などがあげられますが、初期状態では症状がほとんどないため、ご自身で気づくことが非常に難しい病気であるといわれています。

放置することで進行し、『末期腎不全』になってしまつと、人工透析療法などを実施することになつてしまいますので、体調の異変に気づいたら、す



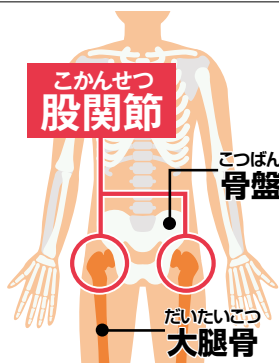
康心会汐見台病院・透析室の様子

腎臓病の予防のためには、定期的に尿検査や血清クレアチニン検査を含む健康診断を定期的に行うことが大切です。特に、尿タンパクが『陽性』と判断された場合は、腎臓内科を受診しましょう。

危険！股関節骨折は 歩けなくなる症例多し

骨を折る（骨折）と、治療に長い時間がかかりますが、高齢者が股関節を骨折すると大変です。手術が必要な上に、車椅子生活が懸念されます。

必ず手術が必要



「股関節（こかんせつ）」とは、人間の太ももの骨である。ここを骨折した場合、手術が必要になります。手術としては、再び歩けるようになるのはとても困難です。そして、手術後に歩行能力を取り戻すためのリハビリテーションも、集中的に実施することが重要です。

骨折の大きな原因の一つに、「骨粗鬆症」があげられます。これは骨がスカスカに脆くなる病気で、交通事故や転落事故などの大衝撃を受けなくても、ちょっとしたことで骨折を起こします。転倒などの軽微な接触で、スカスカな骨は折れてしまうのです。高齢者が股関節を骨折すると大変です。骨粗鬆症を予防し、骨折をしたら、適切な治療と専門的なリハビリテーションを受けられる医療機関を受診しましょう。

骨の強度も影響

ふれあい鶴見ホスピタル

高齢者のために骨の強化や生活習慣の指導、X線検査を実施

横浜市鶴見区にある「ふれあい鶴見ホスピタル」の整形外科では、外来診療で骨粗鬆症に対する注射治療を行なっています。また、骨折の術後回復を専門に行なう「回復期リハビリテーション病棟」もあり、国家資格をもつプロの療法士が、集中的なリハビリテーションを実施しています。

同院で整形外科を担当し、股関節の専門治療も行なっている坂巻豊教副院長は、次のように話しています。骨折を未然に防ぐためには、ご自宅にあるつまずきそうなのを片付けるといった生活環境の整備やご本人の注意の問題だけでなく、お体のチェックも必要になってきます。骨粗鬆症を予防して、バランスの良い栄養摂取や、自分に合った運動の実施なども行なうようにしましょう。



「お悩み・不安は是非ご相談ください」と話す坂巻副院長

運動内容や栄養摂取についてお悩みの方や、または、すでに骨粗鬆症・股関節の痛み

ふれあい鶴見ホスピタル ☎045-586-1717
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

整形外科 外来診療表

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	●	●	●	(~11:45)	●	●
午後 13:30~16:30	-	-	-	(~15:00) 小児・股関節専門外来	●	-

担当医
坂巻Dr. 田口Dr. ほか

医学講座 参加無料

日時 6月26日(水) 13:00~14:00

会場 ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

講師 中山 大輔 作業療法士

認知症予防と体操 ～一緒に身体を動かしませんか？～

認知症の予防に運動療法が効果的であることをご存知ですか？「運動」といっても特別な道具などは必要なく、すぐに始められるものもあります。今回は、認知症の予防と体操について、当院の作業療法士がわかりやすく説明します。一緒に身体を動かしましょう！



アクセス JR(京浜急行)新子安駅より無料シャトルバス(約5分)

お問合せ ふれあい鶴見ホスピタル ☎045-586-1717 (代表) 横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

次回予告

7月23日(火) 13:00~14:00

【講師】内科 飯室世都子 医師 「糖尿病になりにくい生活(飯)～糖尿病を予防するには?～」

医学講座 参加無料

日時 6月28日(金) 14:00から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

講師 康心会汐見台病院 腎臓内科 堀越 匠 医師

浮腫(むくみ)と腎臓について ～腎臓が悪くならないようにする生活指導のコツ!!～

歳を重ねると、誰でも腎臓の働きは悪くなり、「腎機能」の悪化に悩むようになります。そこで今回は、当院の腎臓内科の担当医が、「腎臓にやさしい生活の仕方」を中心にお話します。皆さま、お気軽にお越しください。



アクセス JR磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで「汐見台ストア前」バス停下車徒歩2分

お問合せ 康心会汐見台病院 ☎045-761-3581 (代表) 横浜市磯子区汐見台1-6-5

次回予告

7月下旬開催予定