

医療百話

湘南藤沢徳洲会病院
リハビリテーション室 室長 渡邊 宏樹



リハビリテーションは疾病による機能障害の克服や改善を支援します。適切なリハビリテーションプログラムによって日常生活での自立(機能回復と自立支援)を取り戻すことができ、身体的な機能の向上だけでなく心理的な側面や社会的な繋がり(生活の質)も向上します。また、リハビリテーションは健康管理の一環としても位置付けられています。定期的なリハビリテーションを受けることで、健康を維持し疾病や障害の進行を遅らせることも期待されます。健康管理の欠如や予防意識の低さは要支援・要介護の原因に繋がります。自らの健康や生活の質を向上させるためにもリハビリテーションを積極的に活用してください。身近な医療機関や専門家のサポートを受けながら健康な生活を実現しましょう。

「リハビリテーションの重要性」

● 健康管理と予防意識のサポートについて ●

「ロコモティブシンドローム」って聞いたことがありますか？

ロコモティブシンドロームとは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」機能が低下している状態を表す言葉です。進行すると日常生活にも支障が生じ、要支援・要介護となるリスクも高くなります。

- ① 体を動かすために必要な筋力・神経に障害がでること。
- ② 関節が動いたり曲げたりするときにクッションとしての役目をする関節軟骨や椎間板に障害が出てしまうこと。
- ③ 体を支える支柱部分である骨に障害が出てしまうこと。



ロコモチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道がわたりきれない

1つでも
当てはまったら
要注意!!

それではロコモティブシンドロームにならないためにはどうしたらいいのか…。それは適度な運動とバランスの良い食事です。日常的な運動や筋力トレーニングを行い運動器官の機能を維持・向上させましょう。また、食事はカルシウムやビタミンDを含む食事を心掛けて摂取し骨の健康を保ちましょう。

令和6年度下期分 法人会費口座振替のお知らせ

区分	資本金	月額
正会員	300万円以下	800円
	1,000万円以下	1,300円
	3,000万円以下	1,800円
	5,000万円以下	2,400円
	5,000万円超	3,000円
	特別会員(同一代表者及びこれに準ずる代表者の法人)	100円
賛助会員	法人会活動に賛同される個人又は個人事業者	500円

□ 口座振替契約の皆さまへ

令和6年度下期分(令和6年10月1日～令和7年3月31日)の会費をご指定の口座から振替させていただきますので、振替日に不足が生じないようご協力をお願いいたします。

尚、領収証につきましては、通帳などの摘要欄の引き落とし表示に代えさせていただきます。

※領収証が必要な場合、事務局までご連絡ください。

■ 引落日: 令和6年11月15日(金)

□ 口座振替契約をされていない皆さまへ

12月上旬に振込用紙を郵送いたします。法人会費の納入は口座振替が便利です!ご協力ください。

お問い合わせは(公社)藤沢法人会 事務局・0466-22-6444