



# 今津病院だより

2017年4月号 (第133号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りをもちます

## 高齢者の運動

泌尿器科・透析センター 岩城秀出 洙

みなさんは普段どれくらい運動していますか？一口に運動と言っても、心肺機能を高めるための有酸素運動や筋肉を鍛えるレジスタンス運動など、方法やそれぞれ程度の違いなどで様々です。ここ数年の健康ブームでジョギングやランニングをする方を多く見かけますが、これは呼吸数や心拍数が上がることから有酸素運動にあたります。対して、重いものを持ち上げること、腕立て伏せやスクワットなどは筋肉に負荷をかけるためのレジスタンス運動です。細かい分類はさて置いて、運動習慣がある人は死亡リスクを下げるという研究報告があり、運動は長生きする秘訣の一つと言えるのです。

加齢に伴って筋肉の量が減ることを、ギリシャ語の「筋肉」と「減る」という意味からの造語で「サルコペニア」と言います。そして筋肉量が減ると足腰も弱くなります。この時期には身体機能だけでなく認知機能も低下し、最近では「高齢者の弱った状態」に対して「フレイル」という言葉が用いられるようになりました。これを自然な老化として受け入れてしまうことには注意が必要です。なぜなら、足腰が弱ると転倒しやすくなり、運悪く骨折を起せばそのまま介護生活へとつながるからです。つまり、ここが高齢者の自立生活と介護生活の境目になるのです。どんな人もいつかは介護生活に入るわけですが、これを少しでも遅らせるためには筋肉のレジスタンス運動が重要で、フレイルに立ち向かうための方法の一つなのです。

運動と言っても、日常的に続けることができるものでなければ意味がありません。例えば1日30分の歩行を週3回行うことでも効果は期待できます。歩く速さが早い人ほど長生きするという研究報告もあるくらいで、歩くだけでも有効な運動療法となりえるのです。また、激しい運動を行う人よりも中くらいの運動をしている人の方が長生しているという研究報告もあり、何事もやり過ぎには注意が必要です。それぞれの方に見合った運動については、ぜひ当院職員にお尋ねください。



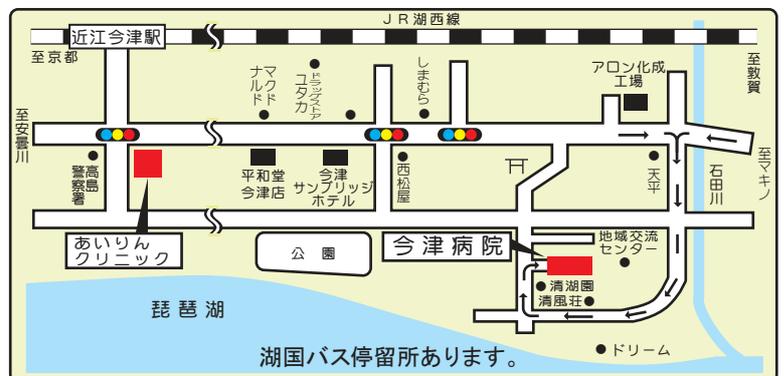
## 季節の豆知識

## アクセスマップ

### ● ふろの日

4月26日はふろの日として、日本記念日協会により、正式に制定されていますが、実は、2014年に制定された新しい記念日です。制定されたきっかけは、「テルマエ・ロマエ2」というローマのお風呂を題材とした映画の公開だそうです。風呂の歴史は長そうなので、記念日も昔からありそうに思っていますが、映画一本のために制定されたと言うのは驚きですね。

正式には「よい風呂の日」で、よい(4)風呂(26)の語呂合わせ。親子でお風呂に入って、親子との対話を深めたり、家族同士のふれあいを促すことを目的としています。



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

## ● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤 (消化器内科)	大野 (初診受付11:00まで)	藤野 (腎臓内科)	平井 (午後は急患のみ)	佐々木 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 藤本 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木			皮膚科 ~14:30 第1・3・5 加太 第2・4 高山	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 第1・2・3・5 島田	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00~12:00 4月は28日診察あり

※2 皮膚科 14:30まで 24日午後休診

## ● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

## ● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

## ● 無料保健・福祉相談 (予約制)のご案内

今月の相談日 20日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』  
22-5126 (地域連携室直通)

## ● 糖尿病及び生活習慣病教室 のご案内

4月は5日(水)

毎月第1水曜日13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての

知識や治療法に関する教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は

外来看護師、担当医にお尋ねください。

## ● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です

