



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

高齢者における転倒予防について②

リハビリテーション室 理学療法科 山崎 英敏

毎年高齢者の約20%が転倒し、そのうちの5~10%に骨折が生じていると報告されています。また、老人ホームなどの施設入所高齢者における転倒発生率は10~40%と高い状況にあることが報告されています。

● 転倒予防を目的とした運動指導

高齢者を対象とした運動介入による転倒予防研究ではバランス運動やステップ運動を含む運動の実施によって転倒の発生率を低下させられることが明らかになっています。

バランス運動やステップ運動を含む複合的な運動とは、

- ① 自分の体重がかかる動作
- ② 水平方向へのできるだけ素早い移動動作
- ③ 垂直方向(上下)への振れ幅の大きい動作

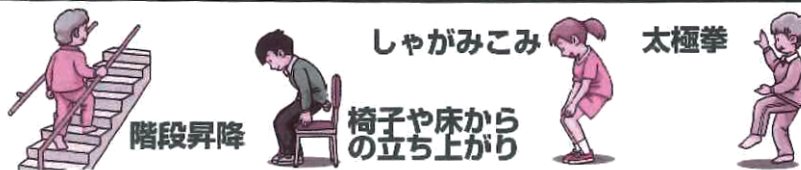
1 自分の体重がかかる動作(立位で行う)

座位での運動や自転車こぎ、あるいはストレッチング(筋伸ばし体操)だけでは十分とはいえません。

2 水平方向へのできるだけすばやい移動動作



3 垂直方向への振幅の大きい動作



(文献4を身体教育医学研究所が一部改変して作図)

この3つの動作の要素を含んだ立った姿勢での運動を個人の能力に合わせて指導することが重要です。

最後に、転倒を防ぐことは健康寿命を延ばす上で重要な課題となります。ご自身の生活の一部に運動を組み込み転倒しにくい体づくりを心がけましょう。

お知らせ

● 整形外科の診察日について

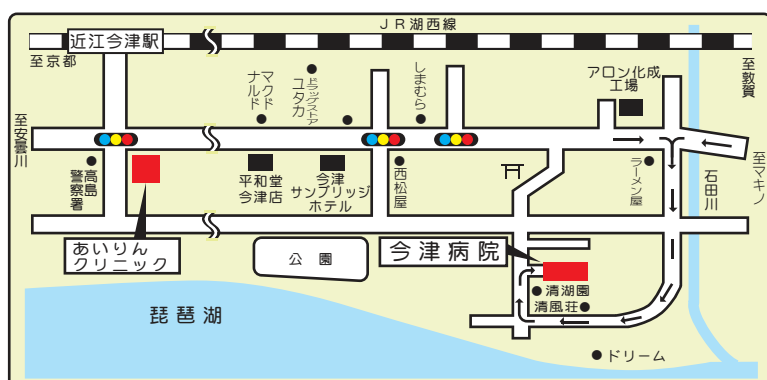
2月より、整形外科の診察日が変更となります。

診察日は毎週月・水・木が岸本医師、火が宮地医師となります。

金は休診です。

ご理解とご協力をよろしく申し上げます。

アクセスマップ



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 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 午前のみ |
|--------------------|---|---------------------|------------------------------|---|---|--------------|
| 内科※1 | 安藤三男 (消化器内科) | 大野慶人 初診受付11:00まで | 佐々木靖之 (循環器内科) | 平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで | 第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 午後は完全予約制 平井直子 | 交替 (急患のみ) |
| 整形外科 リハビリテーション科 | 岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ | 宮地芳樹 | 岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ | 岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ 第1・3 午後休診 | | |
| 専門外来 | 皮膚科~14:30 第1・3・4 高橋聡文 第2 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙 | | 神経内科 隔週 鵜沼恒夫 2月1・15 | 泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科~14:30 山口明彦 | 循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵 | |

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

※1 内科 14(火)午後休診

最新の診察変更情報→

(当日等の急な変更は非対応)



● 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 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 16日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『社会福祉施設の紹介』
22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 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。

● 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。

● 通所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 8:30~12:30
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

