

雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

2024 70号

Contents

- 02 やつてみようロコモ体操
- 04 健康まつりを開催しました
- 06 地域の診療所紹介
- 07 かんごの小部屋から
- 08 健康保険証について
レジビ紹介



表題（愛称）雪わり草

冬の厳しさに耐え
春の訪れを告げるように
雪を割って可憐な花を
咲かせる雪わり草。
この小さな花の希望を持って
逆境に耐え抜く力強さを
紙面に載せ、地域の皆さまへ
お届けしたく
「雪わり草」と名付けました。
花言葉：忍耐・信頼・はにかみやなど

写真解説

紅葉に映える松本城

国宝・松本城の漆黒の天守が、鮮やかな紅葉に彩られた秋空のもとでひととき美しく映えています。城郭の堂々たる姿と色鮮やか自然が織りなす風景は、訪れる人々に日本の伝統と四季の魅力を伝えます。



この広報誌は地球にやさしい再生紙を使用しています。

やってみようロコモ体操



整形外科 副部長
鎌仲 貴之

●はじめに

高齢化社会を迎えている日本では平均寿命は女性 87 歳、男性 81 歳となり、日常に支援や介護が必要となる方が増加しています。実は要支援、要介護の原因として脳血管疾患や認知症よりも運動器（骨、関節、筋肉、神経）の障害が多くなっているのが現状です。

●ロコモって何？

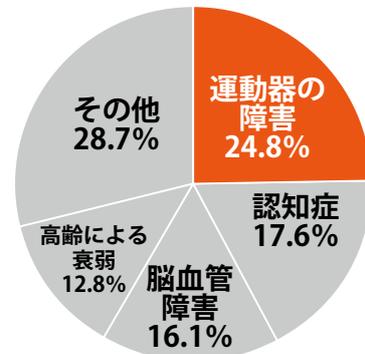
運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドロームと言います。

ロコモーション (locomotion) = 移動
ロコモティブ (locomotive) = 移動する能力

●ロコモチェック

以下に挙げる項目に1つでも当てはまればロコモティブシンドロームの可能性がります。

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②階段を昇るのに手すりが必要
- ③ 15 分くらい続けて歩けない
- ④やや重い家事（掃除機、布団の上げ下ろし）ができない
- ⑤家の中でつまずいたり滑ったりする
- ⑥横断歩道を青信号で渡り切れない
- ⑦ 2kg程度の買い物をして持ち帰れない



要支援・要介護になる原因

※運動器の障害:骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計
厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変

●こんな疾患が隠れている？

以下に挙げる症状がある方は整形外科を受診しましょう。

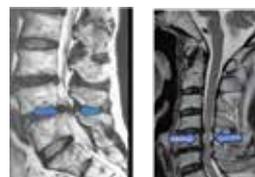
- ・関節の変形（歩行中の膝・股関節の痛みが出ます）



変形性膝関節症



変形性股関節症



腰部脊柱管狭窄症

頸髄症

椎体骨折
(尻もちをついて強い腰の痛みが出ます)



術前

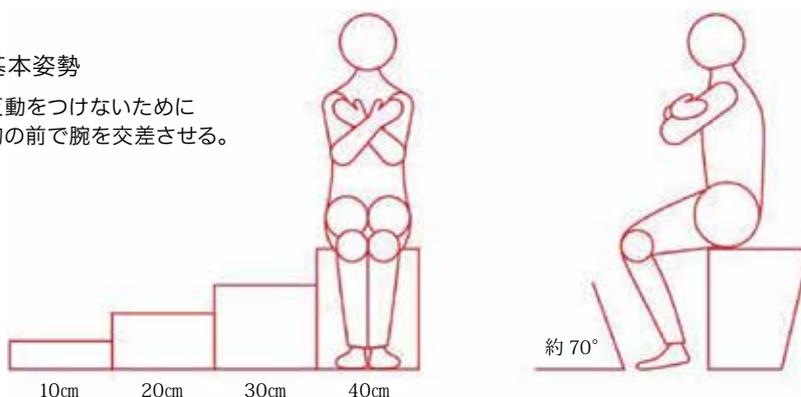
術後

●ロコモ度テスト

①立ち上がりテスト

基本姿勢

反動をつけないために
胸の前で腕を交差させる。



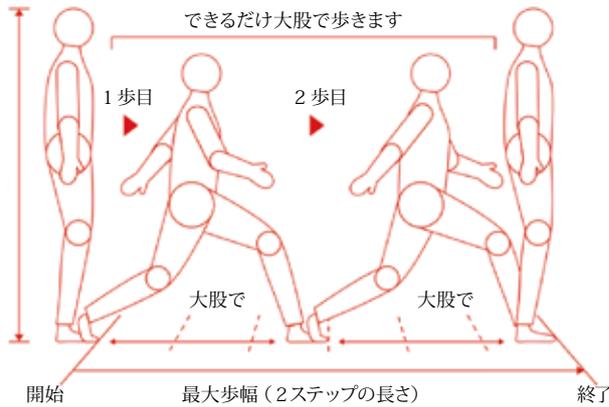
ロコモ度 1: 両足で20cmの台から立ち上がれるが片足で40cmの台から立ち上がれない

ロコモ度 2: 両足で30cmの台から立ち上がれるが両足で20cmの台から立ち上がれない

ロコモ度 3: 両足で30cmの台から立ち上がれない

② 2 ステップテスト

$$2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$$



- ロコモ度 1**: 2 ステップ値 1.1 以上 1.3 未満
- ロコモ度 2**: 2 ステップ値 0.9 以上 1.1 未満
- ロコモ度 3**: 2 ステップ値 0.9 未満

●ロコモにならないためにどうしたらいいの? ~やってみようロコモ体操~

ロコトレ
1

バランス能力をつけるロコトレ
片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

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。



床につかない程度に、
片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする。



POINT

支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をつけて行います。

ロコトレ
2

下肢筋肉をつけるロコトレ
スクワット

1.
足を肩幅に広げ
て立ちます。



2.
お尻を後ろに引
くように、2~3
秒間かけてゆっ
くりと膝を曲げ、
ゆっくり元に戻り
ます。



膝がつま先より
前に出ない。

スクワットができない場合

イスに腰かけ、机に手をつけて立ちすわりの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



●まとめ

骨や筋肉などの機能は加齢とともに低下していきます。1日3分でよいのでロコモ体操を行い、運動機能を維持し、健康寿命を延ばしていくことが大切です。毎日の生活の中で、階段を使う、一駅分歩いて通勤・買い物に行くなど、運動の要素を積極的に日常生活に取り入れることもロコモ予防となります。

健康まつりを開催しました

10月26日(土)、安曇野赤十字病院健康まつりが行われました。
令和2年度以降、コロナ禍で健康まつりの開催を一時中断しておりましたので、5年振りの開催となりました。

(メインステージ)

メインステージ会場である赤十字プラザでは、威勢の良い四賀虚空蔵太鼓の和太鼓演奏を皮切りにサキソニオンによるジャズ演奏、ナリーコ オ カレイヒヴァ フラストジオによるフラダンスの演舞と続き、締めには穂高在住の宮澤三姉妹による津軽三味線演奏が行われ、それぞれ趣向を凝らした演奏・演舞で来場者を魅了しました。



(体験コーナー)

体験コーナーでは、腹腔鏡手術、医療機器の模擬体験のほか、看護服・救護服の着用体験も行われ、お子様連れの来場者の方には、大変好評でした。体験されたお子様には、この体験を機に、将来医療従事者を目指してほしいものです。

また、初めて試みとして「避難所体験」コーナーも開設され、体験者からは「大変、貴重な体験が出来て良かった。」との声が聞かれました。



(健康無料相談)

健康無料相談コーナーでは専門スタッフが、介護相談、もの忘れ相談、お薬相談、骨粗しょう症相談窓口を設け、来場者の思い通りの相談に親身になっていました。来場者からは「普段では病院に行ってもなかなか相談できないことが、気軽に相談出来て良かった。」との感想をいただきました。



(お祭り広場)

お祭り広場では、お子様向けのスーパーボールすくい、ヨーヨー風船釣り、ミニゲームチャレンジ等、まさにお祭りならではのブースが設けられたほか、消防車両の展示も行われました。また、赤十字奉仕団の炊き出しでは、カレーライスと杵と臼でついたお餅が振舞われ出来上がる頃には長蛇の列が出来ておりました。



(健康講座)

大会議室では、「ロコモティブシンドロームについて」と題して当院整形外科副部長鎌仲医師による講演が行われたほか、当院理学療法士によるロコモ予防体操の実演も行われ、特に高齢者の方の関心が高く、熱心に耳を傾けていました。



今年度は初めての秋開催で、当日はメジャーリーグワールドシリーズのドジャーズ対ヤンキース戦と重なったこともあり、当初来場者が少ないのではないかと心配されましたが、当日は天候にも恵まれ、会場は多くの来場者で賑わいました。

毎号地域の診療所を紹介させていただいております。かかりつけ医の参考にしていただければ幸いです。

あづみ野 平林整形外科

院長 平林 洋樹 医師

〒399-8103
安曇野市堀金烏川4349-1
0263-88-3322



OutLine

- 【診療科】 整形外科、リウマチ科、
リハビリテーション科
- 【診療時間】 午前 8:30～12:00、
(受付時間 8:15～12:00)
午後 14:30～17:30
(受付時間 14:15～17:30)
- 【休診日】 日曜日、祝祭日、木曜日午後、
土曜日午後

インタビュー

あづみ野 平林整形外科は平成28年(2016年)に安曇野市堀金烏川に開院し、早いもので8年が経過しました。

この間安曇野赤十字病院様を始めとした近隣医療機関ならびに地域の皆様には公私ともに大変お世話になりました。この場をお借りしまして厚く御礼申し上げます。

当院は正確かつ迅速な診断を行うことにより、患者さんのために適切かつ最高の外来医療を提供することを理念としております。

診療レベル向上のため近隣病院・診療所と連携してMRIなどの画像検査を迅速に行うとともに、信州大学整形外科医師に非常勤で定期的に来ていただき外来診療をお願いしています。

手に負えない患者さんがいる時に、最後の砦として安曇野赤十字病院様があることで、安心して診療することが出来ます。いつも快く患者さんを引き受けてくださり本当にありがとうございます。

当院も微力ながら地域医療従事者の一員として皆様の健康福祉に貢献できていれば望外の喜びです。クリニックを開業するまでは信

州大学附属病院や丸の内病院での勤務医生活が長く、開業医生活には不安がありました。

開業してみると医師会員の先生方とのつながりも強く、防災訓練や信州安曇野ハーフマラソンなどを通して行政との距離も近く、地域密着の開業医生活も楽しいです。



平林院長先生とスタッフの皆様

ただ、いわゆる一人親方なので健康面が心配なものと、まとまった休みが取れない事、クリニック全般の雑用が多いのが難点ですが、こればかりは仕方ありません。不満を言いながらこなしています。

人様に自慢できるような趣味はありませんが、強いて言えば果樹野菜栽培、庭いじり、錦鯉飼育、ゴルフ、洗車でしょうか。

以前は川釣りによく行きましたが、一度流されて溺れそうになったのと、川に沿って熊が出るので最近足が遠のいてしまいました。

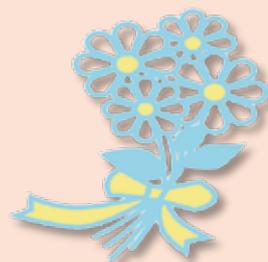
果樹も野菜も庭木も錦鯉もゴルフも洗車も、相手は文句ひとつ言わず、手を加えれば加えただけの効果が出るので楽しいです(笑)。

今後も皆様の身近な診療所として努力していきたいと思っておりますので、ご指導ご鞭撻・叱咤激励を引き続きよろしくお願い申し上げます。



笑顔で迎えて下さった院長先生をはじめスタッフの皆さん、お忙しい中ありがとうございます。広いエントランス開放的な待合室あり、院長先生のお人柄とスタッフの仲の良さ(連携)がさらに院内を明るくしているように感じました。ますますのご活躍をご祈念いたします。

かんごの小部屋から



外来 中央処置室



*中央処置室は、外来の端っこ(奥)にあります。

中央処置室では、各診療科から依頼された注射・点滴・検査・処置前後の観察などを行っています。体調が悪く診察までの待ち時間にご利用頂くことも可能です。

*ご利用頂く皆様に、安心して検査や処置を受けて頂けるよう、温かい雰囲気づくりを心がけております。ご不安やご心配なことがあれば、いつでもお声かけ下さい。

*外来職員一同、地域の皆様に安心して受診して頂けるよう引き続き努めていきます。



健康保険証は 12月2日以降 新たに発行されなくなります

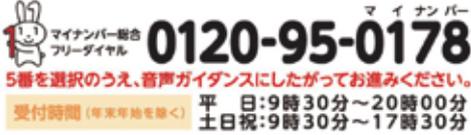
現行の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなります。その後は、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を基本とするしくみに移行します。

ただし移行後も、お手元の健康保険証は、有効期限までの間、**最長1年間** 使用できます。

●2024年12月2日以降は、「**資格確認書**」でもこれまで通り医療にかかることができます。

●マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、**現行の健康保険証の有効期限がきる前に「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。**ご自身での申請は不要です。なお、すでに利用登録されている方であっても、解除された方には同様にお届けします。

- ・マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方(高齢者、障害者等)は、申請いただくことで、資格確認書を無償で交付します。(更新時の申請は不要)
- ・病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーを上手く使えなくなった場合、資格確認書をご使用ください。
現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人や、介助者等による代理申請も可能です。
- ・後期高齢者医療制度の被保険者は、2025年7月末までの暫定的な運用として、現行の健康保険証が失効する方に資格確認書を無償で申請によらず交付します。そのため、当分の間、申請は不要です。



マイナンバーカードの保険証利用についてもっと知りたい方はこちら





栄養士のおすすめレシピ

かぶと肉団子のあったかスープ

寒さが増し、朝夕の北風が肌身にしみる日も多くなりました。身体の芯から温めてくれる食事が恋しい季節ですね。今回は体を温めてくれる効果のある生姜と、晩秋から冬にかけて旬を迎えるかぶを使ったレシピを紹介します。加熱した生姜には、ショウガオールという成分が含まれ、血流を良くして体を温めてくれる効果があります。また、基礎代謝が上がることにより、免疫力も高まるといわれています。旬のかぶはトロっとした食感を楽しむことができ、特にこの時期は甘みが増して美味しくなります。



1人分の栄養価
エネルギー 150kcal たんぱく質 10.0g
脂質 6.2g 食塩相当量 1.6g

<材料・分量> 2人分

- ・かぶ 1個
- ・しめじ 20g
- ・小松菜 40g
- [A]
 - ・ねぎ 10g
 - ・鶏ひき肉 100g
 - ・酒 小さじ2
 - ・片栗粉 小さじ2
- [B]
 - ・水 400ml
 - ・生姜 1/2かけ (チューブなら2cm)
 - ・中華だし 5g
 - ・薄口醤油 3g

<作り方>

- ①かぶは皮をむいて1/8のくし切りにする。小松菜は2~3cmの長さに切る。しめじは石づきを切って房を分ける。ねぎはみじん切りにする。
- ②生姜の皮をむいてすりおろす。
- ③みじん切りにしたねぎと鶏ひき肉、【A】を合わせてよく練る。
- ④鍋に【B】を入れてひと煮立ちさせる。③をスプーンで一口大にすくって落とし入れ、3分ほど煮てアクを取る。
- ⑤④にかぶとしめじを入れ、蓋をして5分ほど煮る。
- ⑥⑤に小松菜を入れてさっと火を通し、器に盛って完成。

~アレンジ~

忙しい時は肉団子の代わりに豆腐や溶き卵を入れると、時短でたんぱく質もとることができるのでオススメです。旬のかぶは短時間でも柔らかく煮えるので、かぶを煮る時間はお好みに合わせてください。