

# 大洲病院ニュース

OZU CITY HOSPITAL NEWS

発行：市立大洲病院

編集：広報委員会

〒795-8501

大洲市西大洲甲570番地

TEL0893-24-2151

FAX0893-24-0036

## ロコモ予防のために

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモといいます）やフレイルなどという言葉に耳にされたことはありますか。

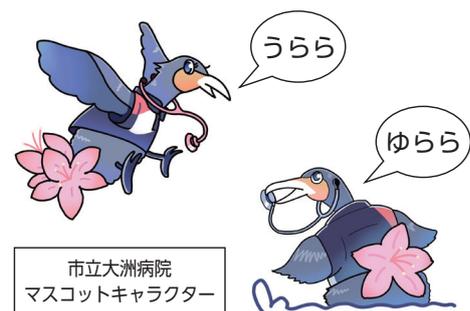
ロコモとは、骨や関節・神経・筋肉などの運動器の障害などにより、移動する機能が低下した状態のことを指します。また、フレイルという言葉もロコモと似た状態を指す言葉ですが、違いとしては運動器などの身体的要因だけでなく、精神的もしくは社会的な生活機能低下に伴い、様々なストレスに対して虚弱(Frailty)になった状態を指します。つまり、ロコモが進行すると、フレイルにつながる可能性が高くなるということです。

では、自分がロコモになっているかどうかはどうすれば判断できるのでしょうか。判断方法はいくつかありますが、ここではロコモ度テストのひとつ「立ち上がりテスト」を紹介します。簡単に説明すると、一定の高さの台に座った状態から両足もしくは片足で立ち上がれるかどうかをみるテストです。始めに40cmを両足で立ち上がり、できれば片足で立ち上がってみます。片足でも立ち上がることができたら30cm、20cm、10cmと徐々に低くしていきます。全てできたら問題ありませんが、途中までしかできない場合はロコモの可能性もあります。

ロコモの対策は適度な運動です。運動方法は問いません。それぞれご自身に合った、続けやすい方法を探してみてください。過去の**大洲病院ニュース**には、リハビリ通信として運動方法の紹介をしています。是非参考にしてください。



整形外科医長 竹本 颯太  
専門分野：整形外科一般・外傷



市立大洲病院  
マスコットキャラクター

**「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。  
頑張りすぎず無理せず自分のペースで行いましょう！**

### 〈第45号の主な内容〉

●「ロコモ予防のために」…………… 1 P

●訪問看護ステーション「ふわり」活動紹介… 2 P

市立大洲病院公式ホームページ

<https://www.city.ozu.ehime.jp/site/ozuch/>



## 訪問看護ステーション「ふわり」 活動紹介

### ～地域医療への歩みを進めています～

市立大洲病院訪問看護ステーション“ふわり”では、安全・安心な在宅医療のために、「質の高いサービス」を提供し、「頼りにされる存在」を目指して、利用者の多様なニーズにお応えできるよう努めています。

令和6年4月に開所以来、延べ80名以上の利用者に2,000回を超える訪問看護を実施させていただきました。

当院かかりつけの利用者におかれましては、主に血液・腹膜透析で体調・食事管理、膀胱洗浄や血糖コントロール、神経難病や骨折後でリハビリが必要な方々に、かかりつけではない利用者につきましても、地域のクリニック医師・ケアマネジャー、薬剤師等との連携を通じて、包括的な在宅医療を提供しています。

今後も地域の皆様が住み慣れた場所で安心して療養生活を送ることができるよう活動に励んでまいります。

訪問看護のご利用を希望される方は、かかりつけの医師やケアマネジャーにご相談ください。



訪問看護ステーションのスタッフです！



訪問看護の様子

**市立大洲病院訪問看護ステーション**  
【電話番号 24-0030】

※“ふわり”は市立大洲病院訪問看護ステーションの愛称です。

### 大洲高校へ出前講座に 行ってきました

将来の医療従事者を目指す大洲高校1年生に対して、救急看護認定看護師の視点から、当地域における救急医療を中心に、求められる人材やチーム医療、看護のやりがいについて伝えることができました。輝く未来を担う高校生と交流することができ、貴重な経験となりました。

生まれ育った地域で将来一緒に働ける日を楽しみにしています。



### ホームページを リニューアルしました

当院のホームページを大洲市のサブサイトとして全面リニューアルしました。

医療を取り巻く環境が日々変化していく中で、患者様やご家族の皆さんがより快適に当院をご利用いただけるよう、「より見やすく」「より分かりやすく」「より親しみやすい」ホームページを目指して、デザインや構成を一新しました。

今後とも当院での取り組みや健康に役立つ情報を定期的に発信していきます。

