



Medical

国保中央病院だより 184

国保中央病院 ☎ 32-8800

ロコモティブシンドローム・フレイル・サルコペニアなどに対する
短期入院リハビリテーション

院長 佐本 憲宏

現在の日本は高齢化が進み、長い高齢期を過ごす社会となっています。介護を必要としない健康寿命を延ばすために、日常生活を支えることが医療の大きな目的です。特に、整形外科は高齢者医療の基盤を支える役割を担っています。

整形外科と「ロコモ」

整形外科は、骨や関節、筋肉など体を動かすために欠かせない運動器を専門とする診療科です。近年よく耳にする「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは、運動器の障害によって将来的に要介護になるリスクが高い状態を指す概念で、筋力低下や関節の動きの制限、骨や脊椎の問題などが原因で起こります。歩行能力の低下はロコモの典型的な症状です。

フレイル・サルコペニアとは

また、このロコモのほかに、加齢や

病気によって心身の活力が低下し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する虚弱な状態を「フレイル」、加齢や栄養不足、活動量の減少により全身の筋肉量と筋力が低下する状態を「サルコペニア」といいます。これら3つは、高齢者の運動機能と生活機能を脅かすものとなっています。

運動機能低下が招く悪循環

運動機能が低下すると、徐々に外出を控えるようになり、また急にそのような状態に陥る人も少なくありません。

そうなると転倒するリスクが上がり、転倒して骨折すると手術や入院が必要となり、ひいては介護を要する状態へとつながり、悪循環に陥ります。こうした状況を防ぐため、予防的な取り組みを国の施策としても進められています。

リハビリ入院で運動能力評価

当院では、運動能力の低下した中高年の人たちに2〜3週間の入院をしていただき、ロコモの度合いのチェックや運動能力評価、歩行や筋力アップのための運動器リハビリテーションを行い、介護を最小限にできるよう支援しています。

このようなリハビリ入院をご希望の方は、整形外科外来、特に月曜日・水曜日の受診をお勧めします。

Cooking



第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画

おいしく減塩健康づくり

作り方

- 1 なすびは縦2つに切り、耐熱皿に並べ、ふわっとラップをかけ、600wの電子レンジで約3分加熱する。粗熱がとれたら、5mm幅に切る。
- 2 耐熱皿に豚肉を入れ、酒をふりかけてラップをし、600wの電子レンジで約2分加熱する。冷めたら、食べやすい大きさに切る。
- 3 ボウルにAと1・2を入れて和え、器に盛り付け、削り節をのせる。

弁当や惣菜、冷凍食品、菓子などの加工食品には、栄養成分表示が義務付けられています。加工食品に含まれるエネルギーやたんぱく質などの栄養成分に関する情報で、バランスのよい食事や高血圧・糖尿病などの生活習慣病予防のための食生活に役立ててことができます。

-食育クイズ-

栄養成分表示に義務付けられている栄養成分は5項目あります。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、あと1項目はどれでしょう。(答えは22ページ)

①カルシウム ②食塩 ③鉄



なすびのお浸し

1人分エネルギー:83kcal, 塩分:0.6g

材料 (2人分)

- ▶ なすび…1本 ▶ 豚肉 (しゃぶしゃぶ用) …40g
- ▶ 酒…大さじ1/2 ▶ 削り節…小1/2パック

A

- ▶ めんつゆ (ストレート) …大さじ2
- ▶ いりごま…小さじ1

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
8月1日(土)	午前10時30分～11時	3歳以上
8月8日(土)	午前10時30分～11時	3歳以上
8月15日(土)	午前10時30分～11時	3歳以上

8月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

いどめ！図書館クエスト

タワラモトンから「ピンチの図書館を助けてほしいトン！」という依頼が届きました。図書館の中を巡ってクエストをクリアし、悩める図書館を救ってください。

協力してくれた人にはお礼の品をプレゼント！

期間 8月8日(土)～30日(日)

午前9時30分～午後5時

場所 図書館

対象 小学生

参加方法 図書館カウンターで「いらいのしょ」をもらおう。



マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 窓口が混み合う場合がありますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

8月19日(水)、9月16日(水)

休日開庁 午前9時～正午

8月9日(日)、9月13日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

8月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 8月31日(月)

種類

- 町県民税(第2期分)
- 国民健康保険税(第2期分)
- 介護保険料(第2期分)
- 後期高齢者医療保険料(第2期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申込)

▶ 口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」(右にQRコード記載)、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。

