

“転び”を防いで介護予防

～米山町での介護予防事業の成果（1）転倒と長座位立ち上がり～

手軽に身体機能を知る方法として、床に足を伸ばして座った姿勢から、人に頼らず、椅子や机などにもつかまらずに立ち上がるまでの時間を測定する「長座位立ち上がり」を紹介します。

測定の動作は写真にあるように、①床に足を伸ばして両手を太ももの上に置いて座ります。②合図とともに立ち上がります(ここから時間を計ります)。③床に手をついても構いません。④普段どおりの速さで行ってください。⑤立ち上がったら止まります(ここまでの時間を計ります)。この場合、②～④の立ち上がり姿勢は、一番楽な方法で構いません。

県北地域の70～85歳の2,241人を調べた結果、長座位立ち上がりの時間が長い人ほど、その後の1年間で転びやすくなることが明らかになりました。

例えば、2.6秒以下で立ち上がれる人に比べて、4.6秒以上かかる人や、机や椅子などにつかまらなると立ち上がれない人では、転ぶ危険性が約2.5倍高いことが分かりました。

また、米山町では“いきいきリーダー”を中心とした介護予防事業を導入し、「いきいき体操よねやま」の普及や「転ばないための住環境の見直し」に努めてきました。その活動の1年間で70～85歳の人たちの長座位立ち上がり動作が速くなる傾向がみられ、転倒率も23.8%から17.8%と低くなりました。

もし、この立ち上がり動作がうまくできなと感じたら、“転び”に要注意です。

例えば、家の中や庭先のちょっとした段差に注意を払い、居間や廊下にある不必要な小物類や電気コードなどは片付けるようにしましょう。

(東北文化学園大学教授 植木章三)



↑計測開始 長座位立ち上がり動作の方法 ↑計測終了

【問い合わせ】 市民生活部 健康推進課 ☎ 0220 (58) 2116

障害者就業相談のお知らせ

【相談日】 8月22日(火)
【場所・時間】 登米小規模作業所 午前10時～午後12時
 県登米保健福祉事務所 午後2時～4時
【申し込み】 予約制です。お住まいの総合支所市民福祉課福祉係へ申し込みください。
【問い合わせ】 福祉事務所社会福祉課 ☎ 0220 (58) 5551
 各総合支所市民福祉課

8月の休日当番医

休日急患当番医 ☎ 0220 (22) 2084 (医師会)			
8/6(日)	米谷病院	東和町	☎0220 (42) 2007
13(日)	菅原内科クリニック	迫町	☎0220 (22) 0888
20(日)	大坂医院	中田町	☎0220 (34) 6625
27(日)	八木小児科医院	迫町	☎0220 (22) 2566
9/3(日)	よねやま病院	米山町	☎0220 (55) 2011
診療時間 9:00～17:00 休日・夜間診療案内 ☎ 0229 (24) 2267 (24時間)			

母子健康手帳の交付・相談

毎週月曜日 8:30～11:30

原則として、住所地の総合支所市民福祉課保健係で交付します。
上記以外においての際は、事前にご連絡ください。

大切な“いのち”を守るため 献血にご協力ください

8/17(木)	みやぎ登米農協本店	10:00～12:00	全血
	ヨークベニマル佐沼店	13:30～16:30	
26(土)	イオン(株)	10:00～12:00	全血
	ジャスコ南方店	13:00～16:00	
30(水)	中田総合支所	10:00～11:00	成分
	予約☎0220 (34) 2313	13:00～15:00	

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 ☎ 0220 (58) 2116
 ※成分献血は予約が必要です。1週間前までに予約してください。

健康 & 福祉

8月の保健カレンダー

※時間は受付時間

迫 迫保健センター ☎0220 (22) 5554		登米 登米総合支所市民福祉課 ☎0220 (52) 5054		東和 東和総合支所市民福祉課 ☎0220 (53) 4112	
3(木)	離乳食教室 8:30～9:30	10(水)	子宮がん・骨粗しょう症検診 個別に通知します	3(木)	子宮がん検診、骨粗しょう症検診 受け付け・実施時間については、個別に通知します
7(月)	子育て開放日・栄養相談日 9:30～12:00	7(月)	健康(栄養)相談 8:30～11:30	7(月)	なんでも健康相談 9:00～11:00
10(木)	2歳児歯科健診 8:30～13:00	9(水)	わいわい広場 10:00～11:30	24(木)	こころの相談(要予約) 13:30～15:30
22(火)	乳がん検診、行政区ごとに	18(金)	こころの相談 13:30～14:30		
9/5(火)	骨粗しょう症検診 受付日を指定	23(水)	わいわい広場 10:00～11:30		
中田 中田総合支所市民福祉課 ☎0220 (34) 2311		豊里 豊里総合支所市民福祉課 ☎0225 (76) 4113		米山 米山総合支所市民福祉課 ☎0220 (55) 2112	
9(水)	1歳6カ月児健診 12:30～12:45	11(金)	何でも健康相談 9:30～11:30	7(月)	健康相談 9:00～11:00
22(火)	こころの相談(要予約) 13:30～15:30		こころの相談室 13:15～17:00	22(火)	子宮がん検診、骨粗しょう症検診 受け付け・実施時間については、個別に通知します
25(金)	離乳食相談 13:00～13:10	22(火)	総合検診(基本健診、結核・肺がん、前立腺がん、大腸がん、胃がん、肝炎ウイルス) 詳細については配布された通知をご覧ください	25(金)	骨粗しょう症検診 9:30～9:45
		26(土)	27(日)	28(月)	離乳食教室 9:30～9:45
				29(火)	こころの相談(要予約) 9:30～15:00
石越 石越総合支所市民福祉課 ☎0228 (34) 2112		南方 南方総合支所市民福祉課 ☎0220 (58) 2113		津山 津山総合支所市民福祉課 ☎0225 (61) 5011	
1(火)	健康アップセミナー 9:30～10:00	1(火)	こころの相談(家族相談) 要予約	1(火)	総合検診(結核、肺がん、基本健診、胃がん、前立腺がん、骨粗しょう症検診) 詳細については配布された通知をご覧ください
3(木)	ふれあい家族料理教室 9:30～10:00	7(月)	健康相談 要予約	5(土)	こころの相談 9:30～11:30
10(木)	こころの相談 10:00～15:30	10(木)	こころの相談(医師) 要予約	8(火)	こころの相談 9:30～11:30
14(月)	総合相談 9:30～16:00	22(火)	乳がん検診 受け付け・実施時間については、個別に通知します	21(月)	健康相談(フィットネスルーム) 9:30～16:00
22(火)	離乳食教室 9:30～9:45	26(土)			

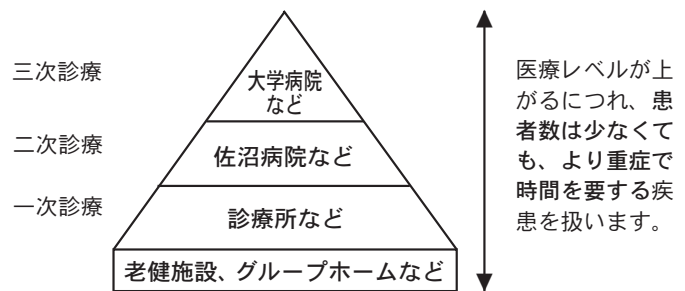
不明な点は、各総合支所市民福祉課保健係までお問い合わせください

こちら地域医療連携室



かかりつけ医を持ちましょう!

人間は病気になると、病気以外にも家族の問題や、仕事の問題、悩みなども同時に抱え込みます。そんなとき、日ごろの自分を良く知っている先生(かかりつけ医)にまず診察していただいた方が、適切に対処してもらえることが多いです。下の図を見てください。医療の構造を分かりやすく表してみました。



実は病気の大半は軽症で、その科が佐沼病院にしかない場合以外、診療所に対応できます。一次診療がこれに当たります。例えば普通、風邪でCT写真を撮ったりはしません。つまり大きな病院でなくて良いのです。本来、軽症の病気に対しては、医療費も待ち時間も少なく済むはずですが、あなたを良く知っていて、夕方でも普通にご診てもらえる診療所こそが、かかりつけ医になり得るのであり、入院が必要と判断されたら、紹介してもらえば良いのです。佐沼病院では紹介状をお持ちいただくと、初診時にかかる特定療養費420円が免除されます。図のように、医療では、自分の病気以外のことも詳しい診療所の先生(かかりつけ医)と病院では当然役割が違うことを踏まえ、上手に受診しないと、大きな病院の医師は軽症の患者で時間をとられ、重症患者が待たされたあげく、じっくり診てもらえないことになりかねません。もし、皆さんや家族がこの重症患者だったらどう思われるでしょうか? 大病院では午後には入院患者の治療や検査がありますが、かかりつけの先生なら、午後でもじっくり診てもらえます。大病院へ行けば間違いないとする発想はかかりつけ医の長所を生かしていません。かかりつけ医を持つことで、患者も医師も負担の少ない医療が実現できるのです。これが医療連携の第一歩とわたしたちは考えています。あなたはかかりつけ医をお持ちですか? 地域医療連携室 室長 千葉正典(内科医師) 【問い合わせ】 市立佐沼病院 地域医療連携室 ☎ 0220 (22) 5511 内線 215 FAX 0220 (20) 7122