

生活体力を見直そう

いきいきと元気に自立して暮らすには、日常生活に必要な身体的な動作能力を保持すること、すなわち"生活体力"（自分の身の回りのことは自分でできる体力）を備えていることが重要です。

今回は、自分で簡単に体力診断ができるモーターフィットネス質問表を紹介し【表1】。この質問表は、14項目の質問で構成されています。質問には「はい」の数（得点）で評価します。皆さんは何点になりますか。14点が満点です。14点に近づけるよう、努力しましょう。

米山町の70歳から85歳の1,194人（男性471人、女性723人）を調べた結果、男性も女性も年を重ねるごとに低くなりました【図1】。また女性は男性よりも低いことから、特に生活体力が低下しやすいといえます。

このことから、米山町では、「いきいきリーダー」が各地区で「いきいき体操よねやま」の普及に努め、健康づくり運動に取り組みました。その結果、米山町全体のモーターフィットネス得点が1年後に上昇する傾向がみられました。日ごろの取り組みが生活体力の維持に効果があったといえるでしょう。

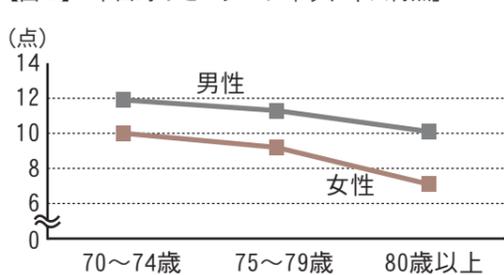
この生活体力を維持するためには、質問にあるような日常の動作がうまくできるかどうかを常に意識しながら、自分でできることは積極的にを行い、近所へはなるべく速足で移動するなど、日ごろから活動的な生活を心がけることが大切です。

（東北文化学園大学講師 犬塚 剛）

【表1】 モーターフィットネス質問表

1	階段を上ったり、下りたりできる	1.はい 0.いいえ
2	階段を上るときに息切れしない	1.はい 0.いいえ
3	飛び上がることができる	1.はい 0.いいえ
4	走ることができる	1.はい 0.いいえ
5	歩いている他人を早足で追い越すことができる	1.はい 0.いいえ
6	30分以上歩き続けることができる	1.はい 0.いいえ
7	水がいっぱい入ったバケツを持ち運びできる	1.はい 0.いいえ
8	米の袋10kgを持ち上げることができる	1.はい 0.いいえ
9	倒れた自転車を起こすことができる	1.はい 0.いいえ
10	ジャムなどの広口ピンのふたを開けることができる	1.はい 0.いいえ
11	立った位置から膝を曲げずに手が床に届く	1.はい 0.いいえ
12	靴下、ズボン、スカートを立ったまま支えなしにはける	1.はい 0.いいえ
13	いすから立ち上がる時、手の支えなしで立ち上げられる	1.はい 0.いいえ
14	物につかまらないうえ、つま先立ちができる	1.はい 0.いいえ

【図1】「米山町のモーターフィットネス得点」



米山いきいきリーダー養成

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116

障害者就業相談のお知らせ

- 【相談日】 9月26日（火）
- 【場所・時間】 中田総合支所 午前10時～正午
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市民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 市民福祉係

9月の休日当番医

休日急患当番医 ☎ 0220 (22) 2084 (医師会)			
9/3(日)	よねやま病院	米山町	☎0220 (55) 2011
10(日)	二瓶内科胃腸科医院	迫町	☎0220 (22) 6508
17(日)	桜井医院	登米町	☎0220 (52) 3936
18(月)	佐藤内科医院	迫町	☎0220 (22) 2160
23(木)	おおともクリニック	津山町	☎0225 (68) 3210
24(金)	遊佐内科胃腸科医院	迫町	☎0220 (22) 2177
10/1(日)	豊里病院	豊里町	☎0225 (76) 2023
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健康づくり係で交付します。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

9/1(金)	米山農村環境改善センター	10:00～12:00 13:00～14:30	全血
13(水)	みやぎ生協加賀野店	15:30～17:00	全血
27(水)	登米総合体育館 豊里健康管理センター	10:00～12:30 14:30～16:30	全血

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係 ☎ 0220 (58) 2116

健康 & 福祉

9月の保健カレンダー

※時間は受付時間

迫	登米	東和
迫保健センター ☎0220 (22) 5554	登米総合支所市民福祉課 ☎0220 (52) 5054	東和総合支所市民福祉課 ☎0220 (53) 4112
5(火)まで 乳がん検診、骨粗しょう症検診	行政区ごとに受付日を指定	6(水) 離乳食教室 (6～8カ月児) 10:00～10:15
7(木) 総合検診(基本健診、結核・肺がん、胃がん、前立腺がん、大腸がん検診)	20(水) わいわい広場 10:00～11:30	11(月) なんでも健康相談 9:00～11:00
10/6(金) 子育て開放日・栄養相談日	11(月) 子育て開放日・栄養相談日 9:30～12:00	26(火) こころの相談(要予約) 13:30～15:30
22(金) こころの相談(要予約) 13:30～15:30		
中田	豊里	米山
中田総合支所市民福祉課 ☎0220 (34) 2311	豊里総合支所市民福祉課 ☎0225 (76) 4113	米山総合支所市民福祉課 ☎0220 (55) 2112
20(水) 1歳6カ月児健診 (H17年2月生まれ対象) 12:30～12:45	1(金) こころの相談室 13:15～17:00	4(月) 健康相談 9:00～11:00
26(火) こころの相談(要予約) 13:30～15:30	12(火) 子宮がん検診、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	12(火) 2歳児歯科健診 12:45～13:00
28(木) 幼児歯科健診 (H16年8月～9月生まれ対象) 13:00～13:10	14(木) 離乳食相談 9:45～10:00	21(木) 乳児健診(4～5カ月児) ※健康カレンダーに載せた日程から変更になりました(28日～21日) 12:45～13:00
	21(木) 2歳児歯科健診 13:00～13:15	
石越	南方	津山
石越総合支所市民福祉課 ☎0228 (34) 2112	南方総合支所市民福祉課 ☎0220 (58) 2113	津山総合支所市民福祉課 ☎0225 (61) 5011
7(木) こころの相談 10:00～15:30	8(金) こころの相談(家族相談) 要予約	8(金) まめっこ広場 9:30～10:00
11(月) 総合相談 9:30～16:00	11(月) 健康相談 要予約	25(月) 健康相談(フィットネスルーム) 9:30～16:00
12(火) 乳がん検診 8:00～8:30 9:00～9:30 10:00～10:30 14(木) 12:00～12:30	14(木) こころの相談(医師) 要予約	28(木) 基本健診事後指導会 9:00～9:15
	21(木) 乳児健診(4～5カ月児) ※健康カレンダーに載せた日程から変更になりました(28日～21日) 12:45～13:00	28(木) 肝炎ウイルス検診 詳細は通知をご覧ください
		28(木) 基本健診事後指導会 13:00～13:15

不明な点は、各総合支所市民福祉課健康づくり係までお問い合わせください

こちら地域医療連携室



病院のかかり方について

今回は、病院の外来受診の際、知ってほしいことをお話しします。

患者さんの中には待ち時間が少ないとか、昼は仕事という理由から、夜間救急外来を気軽に受診する人がいます。その中には何日も前から症状があったという人もいます。夜間救急外来はその名のとおりに、急病に対し軽症か重症かを見極め、軽症なら応急処置をして外来開始まで経過観察、重症なら入院とするのが基本です。普通、夜間の診療では詳しい検査をしたり、何日分もの薬を出したりはしません(通常は1日分の処方です)。重症でない限り、昼と同じ診療はできないことを知っててください。

また、前回お話しした紹介状は、治療の責任を引き継ぐ証明書でもあります。ある病院の薬が効かないからと、紹介状なしに別の病院を受診する患者さんがいます。これは、経過が分からず検査の重複や同じ薬が出される可能性もあり、副作用が心配されます。薬が効くまでに少し時間が必要なこともあります。重病の際は、大きな病院に正しい形で引き継ぐために、まずかかりつけ医に相談し紹介状を書いてもらうことが大切です。

もう一つ、健康診断は病院の通常外来では全額自己負

担となることも覚えてください。病名がつかないと健康保険は使えません。従って、市が行う集団健診は毎年必ず受診しましょう。

市の医療従事者は多少無理をしても市民のために頑張る気持ちでおります。その気持ちを皆さんに伝えていく努力もしていきます。市民皆さんも上手に病院を利用して健康で安心な登米市を築いていきましょう。

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

医療福祉相談員の紹介



高橋 奨 (たかはし すずむ) 好きな言葉は、「前へ」。最近「孫子の兵法」に興味があります。わたしたちは、患者さんの問題解決のお手伝いをするのが仕事です。何か心配事がありましたら、一度ご相談ください。



須藤 聡 (すとぅ さとる) 今年4月から、佐沼病院地域医療連携室に所属になりました新米相談員の須藤と申します。まだまだ分からないことだらけですが、患者さんのために一生懸命頑張らせていただきます。