

期間になつてしまいます。人生最後の瞬間まで痛みなく元気に歩いて過ごせるように、お手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

◎タンパク質と野菜をとり
◎Hに当たり
◎運動をすること
です。

タンパク質は卵、特に黄身は吸収効率がよく、また、年齢によつてタンパク質の吸収効率は落ちないことが研究によつてわかっています。

皆さまが人生最後の瞬間まで痛みなく元気に歩いて過ごせるように、お手伝いさせていただきます。



連載デンマーク研修Ⅰ 介護先進国研修

介護福祉士 山崎勝

平成30年1月28日～2月4日まで介護技術の先進国であるデンマークに研修に行かせていただきました。この研修の趣旨は、

『デンマークの高齢者ケアの現場の空気に触れ、さらにケアに携わる人達との交流に加え、高齢者市民との会話を通じて、デンマークの高齢者福祉システムと施設実情を視察する。また、

介護先進

国（地

域）の介

護労働者

の安全で

健康な職

場環境づ

くりの一



環として実施されている介

護をする人・される人双方

に優しいとされる北欧式ト

ランスファータークニツクを

実体験し、当会における実

践展開の構築に向け介護指

導者の養成を目的とする。』

で、平成21年からJHA長野

厚生連とジェイエー長野会

の共催で行われている企画

になります。

今回の研修を大きく分け

ると9項目になりました。

①デンマーク社会全般レク

チャー

②いきいき高齢者アクティ

ビティーセンター視察「グ

ロンネゲードセンター」

③健康ケアセンター訪問（集

中リハ及びトレーニング）

④高齢者ケアセンター「ファ

ルケンベア」訪問

⑤高齢者統合センター「バ

ウネパーケン」訪問

⑥北欧式トランスファーター

修

⑦デンマークの歴史（ちよつ

と一休み）

⑧高齢者ケアセンター「ファ

ルケンベア」にて観察実

習

⑨観察実習及び研修まとめ

連載ということで次号か

らこの内容を詳しく説明し

ていきたいと思ひます。デ

ンマークの高齢者福祉シス

テムや北欧式トランスファ

ーの理念や考え方、ちよつと

一休み

でデン

マーク

の歴史

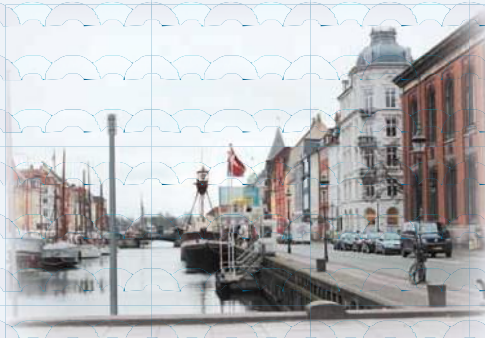
などお

伝えで

きれば

と思ひ

ます。



『ロコモ』ってなに？

『ロコモ』という言葉をご存知ですか？

『ロコモ』とは、『ロコモティブシンドローム』の略語で、日本語では『運動器症候群』と呼ばれています。体を支えて動かす運動器の障害によって、立つ・歩くといった機能が低下した状態をいいます。進行すると転倒や骨折を起こしやすく、介護が必要になったり、寝たきりにつながる可能性があります。

では、なぜ『ロコモ』になるのでしょうか？ その理由としては、『加齢』と『運動不足』による筋力の低下とバランス



健診センター 健康生活応援隊

能力の低下、また骨や関節の病気が挙げられます。骨や関節の病気には、骨粗しょう症、変形性膝関節症などがあります。

筋力・バランス能力の低下による『ロコモ』は、運動と食事で予防できます。スクワット・片脚立ちなどの運動によって、足腰を丈夫にすることで、転倒や骨折を防ぐことができます。また、食事では、痩せすぎないように低栄養に注意すること、骨や筋肉を強くする食事（カルシウムや蛋白質など）をとることが大切です。50歳を過ぎたら、ロコモ度テストでチェックして下さい。

以下の項目に1つでも当てはまれば、ロコモの疑いがあります。

□ 片脚立ちで靴下が履けない
□ 家の中でつまずいたり、滑ったりする

□ 階段を上るのに手すりが必要である

□ 家の中でのやや重い仕事（掃除機かけ、布団の上げ下ろしなど）が困難である

□ 2 kg程度（1Lの牛乳パック2本程度）の重い物をし
て持ち帰るのが困難である
□ 15分位続けて歩くことができない

□ 横断歩道を青信号で渡り切れない

どうでしょうか？健康に長生きするためには、ロコモ対策が必要です。定期的にロコモ度テストをし、予防に取り組みしましょう。



今月の外来診療医（6月）

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		筈井	筈井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
専門外来												
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
脳神経内科							小平		美谷島・春日	（予約制）		
心療内科							安養病院 （予約制）		（交替）			
外科	横田				横田	（手術）			横田			
皮膚科 1	菅谷	高木	菅谷		高木		菅谷	（手術）	菅谷	高木	菅谷	
美容皮膚科 2	高木	菅谷 （予約制）	高木		高木	菅谷 （予約制）	高木		高木	菅谷 （予約制）	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			
整形外科					渡辺 （予約制）							

*上曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日（現在、新規患者様の受付は一時休止しております） *時間等詳細はホームページをご覧ください。