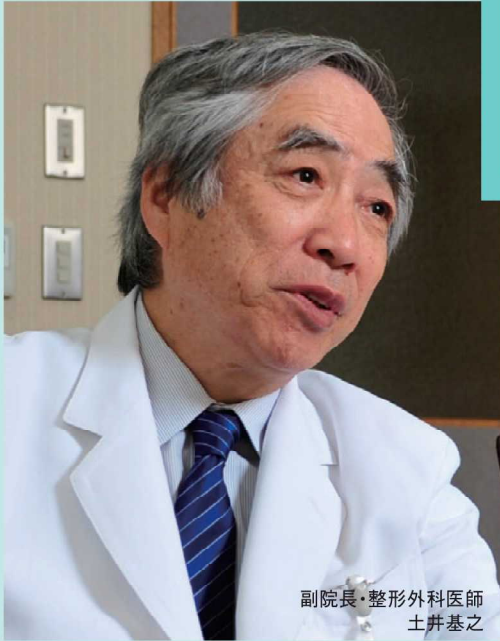




岡山旭東病院  
 マスコットキャラクター  
 「モモコ」

# 健康讃歌

by 岡山旭東病院



副院長・整形外科医師  
 土井基之



高齢者の転倒事故による骨折を予防。  
 毎月一回の健康教室で健康寿命を伸ばす。

「ここ数年、転倒事故で骨折する高齢者が増えています。特に注意してほしいのは女性で男性の四倍部位で言うと一番多いのが大腿骨頸部骨折、二番目が手首の骨折、三位は腰椎圧迫骨折です」と語るのは整形外科医の上井副院長。高

齢者の転倒が恐ろしいのは、骨折により運動量が減ることによって筋力が低下し、寝たきりになったり、認知症や閉じこもりを引き起こす要因になるという点。閉経を迎えた五〇歳以上の女性は特に骨粗鬆症など、骨密度が減少しやすいだけに注意が必要だ。「骨折する前になんとか日常生活で注意を喚起できないだろうか。そうした予防医学の観点から当院では、昨年六月から毎月一回「転倒予防・健康



リハビリテーション課  
 理学療法士 平上裕哉

教室」を開催しています(写真右上)。毎回、五〇人くらいの方が理学療法士や作業療法士、音楽療法士による講演や実践的な指導を受けられています。もちろん私も参加しています。

次に紹介する理学療法士の平上さんは、その健康教室の運営に携わるひとり。「教室では、片足立ちによるバランスチェックやロコモーションチェック、筋力トレーニング、認知症予防の脳トレや転倒防止に役立つ運動など、それぞれのエキスパートによる指導を実施しています。参加者の方からは「痛みが楽になった」「身体の調子がよくなった」と好評です。ご夫婦で参加される方、リピーターの方も多いですね。教室では毎日少しずつでも続ける意識を持つてもらえるようカレンダー式のチェックシートも配布している。

最後に土井副院長から：「当院の整形外科には人工関節のエキスパートも在籍しています。O脚をX脚に改善する膝関節鏡手術など、膝疾患治療にも力を注いでいます。日常生活でしっかり動いて、カルシウムなど食事にも気を配って健康寿命を伸ばしましょう。食事、運動、予防の意識。毎月一回の健康教室、ぜひ参加してみてください。

◆お問合せ／岡山旭東病院 ☎〇八六・二七六・三三三三  
<http://www.kyokuto.or.jp>

## 健康の駅・展示スペース

岡山旭東病院1階にある「情報コーナー健康の駅」は患者さまやご家族、地域の皆さまに健康情報をご紹介するオープンスペースです。現在、その通路壁面は展示スペースとして一般の皆さまに広く開放、絵画や写真、ポスター、絵手紙など、多くの方々の作品紹介の場としてご活用いただいています。アートの薫り漂うふれあいの場、誰もがホッとひと息安らげる癒しの場として作品を展示しています。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

- 展示作品は随時募集中 会場利用費:無料
- 展示期間:1週間~1ヶ月程度 作品点数:10~20点程度

- ◆河野康弘ジャズピアノコンサート  
4/28(木) 14時~15時
- ◆ピアノ・フルート演奏会  
5/17(火)・6/21(火)  
13時半~14時
- ◆健康教室  
「メタボリックシンドローム」  
5/21(土) 13時半~15時
- ◆東日本大震災復興応援プロジェクト  
村上彰子 チャリティコンサート  
5/22(日) [午前の部] 11時~12時  
[午後の部] 13時半~14時半  
義援金:一口1000円以上
- ◆転倒予防健康教室  
5/24(火)・6/14(火)  
14時~15時
- ◆大森由理  
オーボエコンサート  
5/25(水) 13時半~14時
- ◆病院見学ツアー  
5/27(金)・6/24(金)  
13時~15時半
- ◆アイルッシュコンサート  
5/31(火) 14時~15時
- ◆頼広真牙  
シャンソンコンサート  
6/7(火) 14時~15時

## パッチ・アダムスホール (院内1階多目的ホール) イベント案内

- ◆第28回 園芸教室  
6/11(土) 14時~15時半  
見学のみ:無料  
寄せ植え体験:1000円
- ◆おかやまあいはな  
道化教室  
6/19(日) 13時~16時  
参加費3000円

※どなたでもご参加いただけます。  
 コンサート以外は事前にお申込みをお願いいたします。お申込みは企画広報室 ☎086 276 3231