

新春号

# JoinT



春待ち鳥

<http://tachiiri.or.jp/> (TEL)075-391-0020(代表)

## 新年のご挨拶

たちいり整形外科院長 立入克敏

あけましておめでとうございます。

2013年にはさまざまな出来事がありました。

混迷という色合いの濃い時代ではありますが、2014年は一つでも明るい話題が多かれと願うばかりです。

さて、わたくしども「たちいり整形外科」は、本年開業30周年を迎えます。

大過なく今日まで来られましたのも、地域の皆様はじめ、支えてくださった各方面の方々のおかげと心から感謝いたしております。

思えば30年前、縁あってこの西京区桂に開業いたしました。当時、当院前の道路（現在の桂川街道）は、北は八条通りで行き止まり、南は東海道線で遮断されていました。

当院の前に広がる住宅地の稲荷山の中の道路は入り組んでいて、一旦入り込むと出口が分からなくなる迷路でした。それもなつかしい思い出です。

ふるさとである長崎県対馬を出てから、文字通り西も東も分からなかった私ですが桂のこの地はやがて私を温かく迎え入れてくれる、第二のふるさととなりました。

30年という長い間歩んでこられましたこと、開業以来の多くの患者さんのお元気なお顔を見られることは、医療に携わる者として本当に幸せに思います。

これからも地域医療の充実に微力ではありますが努力して参る所存です。

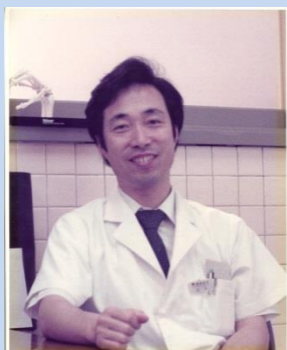
どうぞよろしく願いいたします。

末筆ではございますが、皆様のご健勝とご多幸をお祈りいたします。



おかげさまで今年30年

(写真は昨年の29周年記念撮影)



なつかしのあの頃...

## ご存じでしたか？ こんなことやっています。

### 月曜日から金曜日まで体操教室があります。

当院では膝・腰・肩、そしてロコモティブシンドロームに対する体操教室を開催しております。

各教室ともに当院理学療法士が分かりやすく説明し、自分の身体の特徴を理解していただき

ながら体操を行なっていただきます。決して激しい運動をするわけでは

ありませんが、目的とする筋肉をしっかりと動かしていただきます。

お問い合わせはスタッフまで。お気軽に声をおかけください。

少しだけワイルドに。  
楽しく体操しましょう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
腰	ロコモ	肩	ロコモ	膝
安井	西尾	藤竹	西尾	若林

## 動脈硬化は足にも出ます!!

こんな症状に  
ご用心!

- 春 暖かくなってきたのに足は冷たい。朝晩に足の冷えを強く感じる。前は歩けたいつもの道が途中で足が痛んで歩けない。
- 夏 暑い日が続くのに足は冷たい。足の冷えがづらいので冷房は苦手。足の水虫が治りにくい。ちょっとした足の傷が治りにくい。
- 秋 寒くなるにつれて足が冷たい。朝晩に足の冷えを強く感じる。前は歩けたいつもの道が途中で足が痛んで歩けない。
- 冬 足の冷えをより強く感じる。足先を氷の上においているようだ。朝や寝る前の足浴は欠かせない。足の色調変化がある。短い距離しか歩いていないのに足が痛くなる。

こんな症状があったら足の動脈硬化（閉塞性動脈硬化症）かもしれません。閉塞性動脈硬化症とは、動脈硬化が進み足の血管が狭くなったり、つまったりして血液の流れが悪くなった状態をいいます。はじめは足の冷えなどの軽い症状ですが、悪化するとじっとしていても足が痛くなったり、壊疽（足が腐る病気）を起こしたりする場合があります。脊柱管狭窄症（背骨の病気）との鑑別が必要なことも少なくありません。小さな変化を見逃さず、早期発見・治療を心がけましょう。お心当たりのある方は医師にご相談ください。

当院では動脈硬化度を簡便かつ高い精度で検査できる動脈硬化検査装置を導入しております。



## 編集後記

ジョイント発行、本当にお久しぶりです。なんと昨年是一年間休刊してしまいました…。今年、そんなことのないように、当院からのお知らせや、お役立ち情報、また三十周年を迎えるあれこれなど、「できるだけ」お伝えしていきたいと思っております。ご意見などございましたら、ぜひお聞かせください。（広報部員一同）

(発行責任者)

立入克敏



(写真) 寒さに凍る洛西の街路樹

# たちいりの 2013 年



## Tachiiri summer school 2013

## 大好評!! ロコモ講演会・体操教室



講演会座長は  
立入院長

「痛み」のお話は大変興味深く、質問も相次ぎ、たいへん勉強になったひと時でした。

精神科医という立場からみられた中嶋クリニック院長 中嶋章作先生の「痛みの解釈」。

今年の特別講演は精神科医である中嶋クリニック院長 中嶋章作先生です。

日々の業務に生かし、患者さんの役に立てる一助になればと考えています。

当院では職員を対象にサマースクールを毎年七月に開催。今回で五回目を数えました。

ゲストとしておいでになったドクターに講演をしていただいたり、全職員がいくつかのグループに分かれ、テーマをもとに研究発表をしています。このような機会を通して日々の業務に生かし、患者さんの役に立てる一助になればと考えています。



ユーモアも交え  
見事な話術  
中嶋章作先生

当院では昨年ロコモ講演会を数回開催、昨年9月からはロコモ体操教室がはじまりました。担当理学療法士西尾大地がロコモティブシンドロームに対する当院の取り組みについて解説します。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたりと、要介護になる危険の高い状態を言います。

現在、日本の平均寿命はどんどん延びており、それに伴い、平均寿命と健康寿命（※）の差が生じてきています。平均寿命と健康寿命の差は、何らかの介護や支援が必要な「不健康な期間」といえますが、介護が必要になった原因のうちの約21%が運動器疾患であるとされています。これらの現状から、運動器疾患の健康を保ち健康寿命を伸ばさせ、平均寿命と健康寿命の差を短縮させようということでロコモという概念が生まれました。

※健康寿命とは、日常生活が健康上の問題で制限されることなくできる期間

## やさしいトイレに…

長期間ご迷惑、ご不便をおかけいたしました。車椅子をご使用の患者さんにもお使いいただけるように、リニューアルいたしました。待合室のトイレが使用中の場合は、リハビリ室内にもございますので、どうぞご利用ください。



## ロコモ講演会

厚生労働省は平成34年までに、ロコモを認知している国民の割合を80%とすることを目標に掲げています。ロコモ予防の啓発のためにまずはロコモを知ってもらおうということです。当院でもロコモを知ってもらうために、昨年の8月10日、24日、31日にロコモ講演会を開催しました。院長、理学療法士による講演と、ロコモになる危険性を調べるロコモ度テストを行いました。参加者の皆様には、ロコモとはどのようなものかを知っていただけたと思います。



## 体操教室

当院でのロコモに対するもうひとつの取り組みとして、昨年の9月から毎週火曜日と木曜日に体操教室を開催しています。体操教室では、「いつまでも健康な運動器を保ち、健康寿命の延伸につなげよう」をコンセプトに、①柔軟体操、②筋力トレーニング、③バランストレーニングを実施しています。参加者の皆様には、ご自身の身体を実感していただき、いい姿勢をつくることを意識していただいています。最後に、ロコモ予防のためには“適度な”運動が大切です。ポイントは次のとおりです。

- ① 運動量は多過ぎても少な過ぎてもだめ。適度な量で。
- ② 適度な運動量は「ややしんどい」が目安。
- ③ 「ややしんどい」は人によって違う。
- ④ まずは自分自身の身体（運動器）を知ることが大切。
- ⑤ 何よりも楽しく！継続は力なり！

## たちいり陸上部???

陸上部があるわけではないのですが…。スポーツとの関わりを大切にしている私たちの職場には「走る人」やスポーツ愛好家が多くいます。写真は左二枚が昨年6月の太陽が丘リレーマラソンに参加した時、そして右が昨年11月の丹波ロードレースのものです。走ることに全く無縁だった職員もどんどん参加してスポーツの輪が広がってきています。



絶対に負けられない闘いがここに!?



楽しくなければ続かない  
いつも好評体操教室

