

上松川診療所ニュース

第1号



骨のまめ知識 — 自分の骨は大丈夫？ —

骨粗しょう症とは、骨密度が低下して骨折しやすい状態になった事をいいます。20～30代の骨密度に比較して70%以下は骨粗しょう症と診断されます。私たちの骨は、成人になり成長が止まったあと高齢になるまで変化しないと思われがちですが、実は常に骨の中身は新しいものに入れ替えられ、新陳代謝が行なわれています。私たちの体は、1日に約1グラムずつ、新しい骨に作り替えられています。1本の骨が新しく入れ替わるには約3～4ヶ月かかります。（体のすべての骨「206個」が、新しい骨に入れ替わるには約3年、長い人で約5年かかります）そのため、当診療所では骨粗しょう症で治療中の方は、**4カ月～半年に1回の骨密度検査をお勧めし**、治療の評価を行っています。（保険負担1割450円+診察料）また、50歳以上の3人に1人は骨粗しょう症である事から、骨密度健診の受診も積極的におすすめしています。骨密度が気になる方、検査をしたことが無い方など、ぜひ骨密度検査を受けてみてはいかがでしょうか。（組合員1650円/未組合員2750円）
早めの気づきにより、丈夫な骨を維持して、健康寿命を長くして生きましょう！



◎骨を丈夫にするためには?? — 量（骨密度）と質（骨質）どちらも大事!! —

- ①運動・・・骨は重力にさらされたり、運動によって刺激が加わったりすることによって、カルシウムをよび寄せます。日常生活ではウォーキングや、家事をしてこまめに動くことで骨粗しょう症を予防しましょう。
- ②食事・・・骨にはカルシウムのほかに、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンD、骨の形成を助けてくれるビタミンKも大切！バランスよく食事しましょう。
- ③薬物療法・・・現在の治療薬は内服薬だけではなく、より効果の高い注射での治療をすることも可能です。興味のある方は主治医へ相談してください。



● 今月の一句 ●

請戸小抜け海原へ花菜風

石疼

現在は震災以降に整備された浪江の請戸小学校には、震災後四、五回行っている。以前は震災当時のナマの姿を見ることが出来た。窓ガラスの割れたままの理科室に強い海風が吹いていた。ここでは菜の花畑を越えてくる風として、心の中に刻まれつつも少しずつ遠のいていくような時間の流れを表現したかった。

上松川診療所では歯科・口腔外科も受診できます

歯は、

人と話す（発音をはっきりさせる、表情を豊かにする）

物を食べる（噛む、味覚の補助、異物の感知）

など様々な働きをしており、その働きを保つためにお口の中の環境を整える事はとても大切になります。

歯が痛い しみる 腫れた
歯石を取りたい
入れ歯が合わない… etc.



◎お口のことでお困りの方は当院の歯科・口腔外科へ

虫歯・歯周病の治療や入れ歯の治療などお口のトラブルに幅広く対応しています。また歯に症状のない方でも定期的な歯科への受診は、虫歯などの早期発見・早期治療にもつながりお口の健康を保つことができます。

むせやすい方、車椅子利用の方、認知症の方、体の不自由な方にも対応いたしますのでお気軽にご相談ください。

※受診は事前予約が必要です！！

当院の歯科・口腔外科はどなたでも受けられますので、まずはお電話でのご予約、または歯科窓口までお越しただいてのご予約をお願いいたします。

また訪問診療についてのご相談も承ります。

歯科・口腔外科 ☎024-563-5020（直通）

上松川診療所では介護保険を利用したリハビリを行なっています。

リハビリスタッフが、一人おひとりの身体の状態に合わせた個別対応でのリハビリを実施しています。また、自宅でもできるトレーニングプログラムを提供しています。

●通所（予防）リハビリ（短時間リハビリ）

自宅へお迎えにあがります。到着後、1時間程度の滞在時間の中で個別のリハビリを20分、さまざまなマシン等を利用した自主トレメニューを実施します。お帰りもご自宅までお送りします。

例）ベッド上でストレッチや筋トレ、起き上がり動作などの練習を実施

休憩を挟みながらマシンや平行棒でトレーニングを実施

●訪問リハビリ

自宅に訪問して、40分 or 60分のリハビリを実施します。実際の生活の場で日常動作に沿ったリハビリができます。

例）家の中での動作や自宅周辺の屋外歩行の練習
日常生活動作（浴槽の出入り等）の練習 などを実施

◎体操 やってみよう！

1) 片足立ち 10～30秒を目標

2) スクワット

ゆっくり10回程度

ふらふらする人は動かないものにつかまって(壁、手すり等)

