

## オリンピックで注目のボルダリング

2020年東京オリンピックの種目になり、注目度が高まる「ボルダリング」。もともと岩登りを手軽に楽しめるよう生まれたもので、人工で作った壁を「ホールド」と呼ばれる突起物をつかんで登ります。2010年に誕生した「ズットン(元塩店)」ではレンタルシューズも完備し、誰でも気軽に楽しめます。「筋力がなければ難しいと思われるがちですが高齢の方はもちろん、体力に自信がなくても大丈夫。ゴールにたどりついたときの達成感は最高ですよ!」と店長の元見明さん。初心者向け講習会も随時開催。興味のある方はぜひチャレンジを。



### ボルダリングジム ズットン元塩店

名古屋市南区元塩町2-7-1

【お問い合わせ】TEL(052)611-7423

【営業時間】平日:9時~22時 土日祝:10時~20時  
月曜定休

<http://zutton.juno.weblife.me/gym.html>

### 理念

#### 家族を想う気持ちを 大切にしたい

#### 基本方針

##### 1. 地域への貢献

私たちは24時間体制で地域住民が安心できる医療を提供できるよう努めます。

##### 2. 選ばれる病院

私たちは一人ひとりが「山口病院の顔」であり、患者さんに「山口病院を選んで良かった」と思われる雰囲気づくりに努めます。

##### 3. 向上心と信頼関係

私たちは常に向上心を持ち、お互いに尊敬し合い、信頼できる関係で、「和」の気持ちが「輪」の絆へと繋がるように努めます。

## 医療法人 山和会 山口病院

〒457-0836 名古屋市南区加福本通3-28

TEL 052-611-6561(代) FAX 052-613-0333

名鉄：「大江駅」下車、南へ150m

市バス：新瑞橋13系統(左回り)/新瑞橋14系統「港東通」下車  
神宮15系統「大江駅前」下車

<http://www.yamaguchi-hp.jp>



スマートフォンでも  
ご覧ください



## 当院南に駐車場を増設しました

2018年夏、当院南に隣接する第6駐車場(24台)を増設しました。これによって当院正面(第1)と当院裏(第2)、当院南(第3)、当院事務棟前(第5)と合わせると駐車台数は67台(職員用含む)になりました。ぜひご利用ください。

### 増設! 第6駐車場(24台)



当院南に新たに完備した  
第6駐車場(24台)

### 第5駐車場(8台)



事務棟前にある  
第5駐車場(8台)

### 表紙のご紹介

#### 笠寺観音(名古屋市南区笠寺町)

甚目寺・荒子・竜泉寺とともに数えられる尾張四観音のひとつです。大晦日には、愛知県指定文化財でもある梵鐘の音が周囲に響き渡ります。毎月第4土曜はマルシェ「かんのんひろば」も行われ、多くの人々でぎわいます。

名古屋市南区笠寺町字上新町83

TEL (052)821-1367

<http://kasadera.jp/>



# やまぐち

患者さまと病院をつなぐ広報誌

2018/2019 Winter

身近な病気 第3回

## 口コモ

人ごとではない

「口コモ」の  
自己チェックと対策

ご自由にお持ち帰りください



第3回

身近な病気

# 口コモ

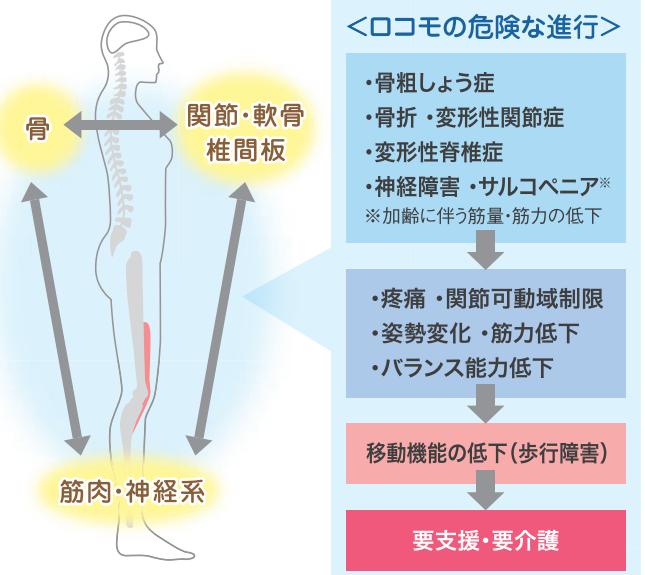
当院の患者さまにも多く見られる身近な病気を取り上げ、その要因や対策について紹介していきます。

第3回のテーマは、進行すると介護のリスクが高くなる「口コモティブシンドローム(口コモ)」です。

## 日常生活にも支障が生じる口コモ

「口コモティブシンドローム(略称口コモ)」とは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態(運動器症候群)をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じるため注意が必要です。

日本整形外科学会は、高齢化が進む日本の将来を見据え、2007年に「口コモ」という新しい概念を打ち出しました。健康寿命を延ばしていくため、口コモを予防して運動機能を長持ちさせる大切さを訴えています。



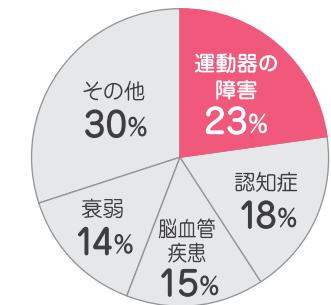
## 国民の約3分の1が口コモ予備軍

日本整形外科学会によると、変形性関節症や骨粗しょう症などの患者数が4,700万人を超えるました。こうした運動器の障害が、脳血管疾患や認知症を抑え、要介護の原因の1位になるといわれています。つまり国民の約3分の1は口コモまたは口コモ予備軍で、将来的に要介護や寝たきりになるリスクが最も高くなっています。

自分が口コモかどうかを知るには、「立ち上がりテスト」や「7つの口コモチェック(下記参照)」があります。口コモに当てはまる方は、今すぐ予防を始めましょう。

### <要支援・要介護になった原因>

平成28年度 厚生労働省  
「国民生活基礎調査」より



口コモになると  
要支援・要介護になるリスクが  
高まります

### 口コモを判定する 立ち上がりテスト

台に両腕を組んで座り、反動をつけずに片足で立ち上がり、その状態を3秒保ちます。

ひざは軽く曲げてもOK  
・反動をつけずに立ち上がる

## 日々の体操で口コモを予防

いつまでも自分の足で歩き続けることができるよう、健康寿命を延ばすには、日頃の食事などで骨や筋肉をつくるカルシウム、ビタミンD、たんぱく質などをしっかりと摂ることが大切です。さらに、日本整形外科学会が提唱する「口コモ体操」を毎日続けることをお勧めします。

毎日続けたい

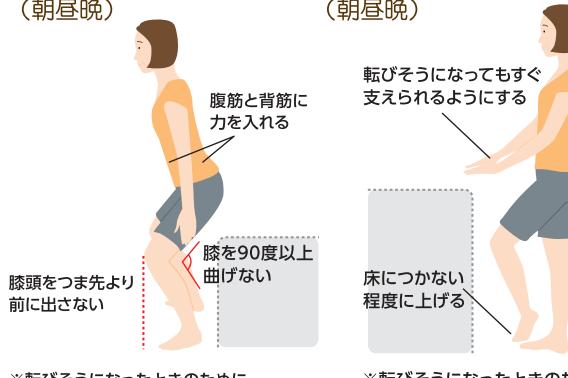
### 口コモ体操

#### 片足立ち

バランス能力をつける

左右1分間ずつ×1日3回  
(朝昼晩)

5~6回×1日3回  
(朝昼晩)



※転びそうになったときのために、机などの前で行いましょう。

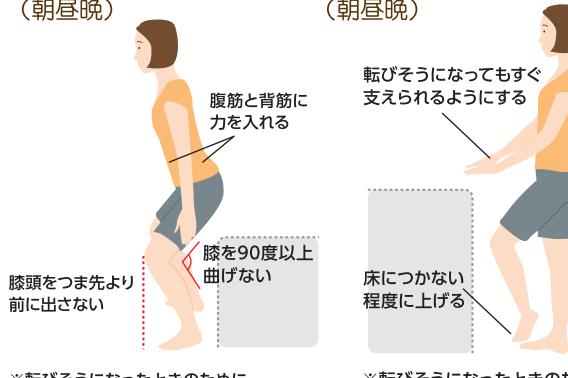
#### スクワット

#### スクワット

下肢筋力をつける

左右1分間ずつ×1日3回  
(朝昼晩)

5~6回×1日3回  
(朝昼晩)



※転びそうになったときのために、机などの前で行いましょう。

#### ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないよう、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行います。

こんな状態は要注意!

### 7つの口コモチェック

CHECK!



## 40歳を過ぎたら定期的に受けたい 骨密度検査

骨の健康を知る上で重要な手がかりとなるのが、骨の強さを判定する「骨密度(こつみつど)検査」です。骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるか測定します。当院では、いつでも骨密度検査を受けることができるので、気になる方は医師にご相談ください。



名古屋市在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性は500円で「骨粗しょう症検診」が受けられます。  
※40・50・60・70歳の女性は無料

開田高原では各所から御嶽山を眺めることができます。



「木曽馬の里」では  
キュートな木曽馬がお出迎え!

事務 安藤稜子(あんどうりょうこ)  
【長野県木曽町 開田高原出身】

## スタッフのご紹介



薬剤師科長 加藤 操

約30年の薬剤師としてのキャリアを活かせればと考え、転職しました。前職は呼吸器専門の病院でしたが、当院はさまざまな疾患の患者さまが入院しているので、日々の勉強が欠かせません。検査値はもちろん、わずかな身体の変化も見逃すことなく、それぞれの患者さまに合わせた薬剤指導ができるよう心がけています。

(2018年8月入職)



薬剤師主任 伊藤 修悟

薬剤に興味を持ったのはアトピー性皮膚炎を患ってステロイドを処方されたことがきっかけです。調剤薬局に10年近く勤めたものの、人と深く関わりたくて当院に転職しました。薬局は自分の足で歩いてくる元気な方がほとんどですが、病棟には重い疾患の方もいらっしゃいます。幅広い知識を習得し、人として成長したいと思っています。(2018年8月入職)

## 私のふるさと自慢

開田高原編

### 木曽馬とそばのふるさと「開田高原」

幼い頃から高校卒業まで御嶽山を望む開田高原で過ごしました。赤カブの葉茎を乳酸菌で発酵させる「すんき漬」をのせた冬季限定「すんきそば」が地元の名物。「すんき漬」の酸味と熱々そばの相性は抜群!実家に帰ると必ずといっていいほど食べます(笑)。当時、地元の中学校では、校外学習で御嶽山を登るのが恒例で、山頂から見た日の出の美しさは今も脳裏に焼きついています。冬はスキー場もオープンするので、ぜひ遊びに来てくださいね!



開田高原では各所から御嶽山を眺めることができます。



「木曽馬の里」では  
キュートな木曽馬がお出迎え!

事務 安藤稜子(あんどうりょうこ)  
【長野県木曽町 開田高原出身】

