



## イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku

### 《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・災害時に水はどれだけ必要？
- ・けん玉サロンの見学へ
- ・インフルエンザワクチンについて
- ・R6年度外来担当表 など

## ロコモティブシンドロームを予防しよう

皆様、こんにちは。報徳診療所で2年に一度の運動器検診を担当しております、[三重大学スポーツ整形外科の西村明展](#)と申します。

今回は、**ロコモティブシンドローム**についてお話させていただきたいと思っております。



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、移動能力の低下や衰えを示す状態で、英語の「locomotion（移動）」と「locomotive（移動能力）」から名付けられた言葉です。

当診療所では1997年から2年ごとに運動器の検診を行っており、2011年の検診からロコモに関する調査も行っています。

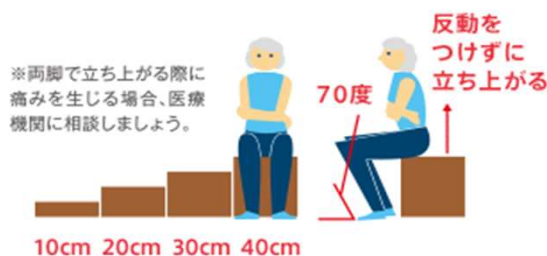
調査結果によると、**ロコモを持つ人は将来的に要介護になるリスクが高い傾向があります。**また、**25歳～50歳までの運動習慣や高齢になってからの運動習慣がロコモ予防に効果的ですが、15歳～25歳の若年時に運動習慣があっても、25歳以降に運動を続けなければ、ロコモの予防にはならないことが分かりました。**

学生でなくなると体力テストの機会が少なくなり、自分の体力が分かりづらくなります。2024年11月と12月には、当診療所で運動器検診を予定しており、運動器の状態、筋力や体力の測定、ロコモ度の判定も行います。10月ごろに回覧で周知いたしますので、50歳以上の方はぜひ参加いただき、健康維持の参考としてください。

ロコモの重症度は、①立ち上がりテストと②2ステップテスト、③ロコモ25という簡単な25問の問診票を用いて、「ロコモなし」から「ロコモ度3」までの4段階で判定することが可能です。

### ①立ち上がりテスト

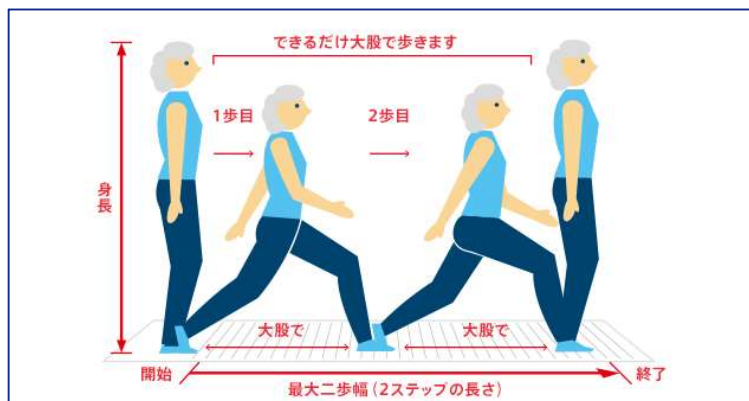
〈両脚の場合〉



〈片脚の場合〉



### ②2ステップテスト





猛暑が続いています。以前に、からすき谷にたくさんの方がキャンプに来ているとお聞きしたので見に行ってみました。神戸、なにわ、名古屋等、県外ナンバーの車が60台を超えるほど駐車されていて河川にはいくつものテントがはられていました。

家族、友人、その他の遊泳、BBQと楽しむ姿を見ると、夏は海よりもプールよりもこの宮川での遊泳が一番好きであったことを思い出しました。



### 災害時に飲料用水は どれだけ必要でしょう？

災害時に必要なものとして真っ先に思いつくものの1つに、水があると思います。

農林水産省のホームページでは、**1人あたり1日1ℓ必要**で、調理等に使用する水を含めると3ℓ程度あれば安心だそうです。

そして**災害時は、最低でも3日分の備蓄**が望ましいので、1人1日3ℓ×3日分で1人あたり9ℓの飲料水が必要です。**3日で1人あたり9ℓ必要です。**

備蓄する水は、長期保存型の水・市販のペットボトル・ウォーターサーバー・一工夫した水道水でも問題ありませんが、賞味期限もあるため、適切に管理することが大切です。

保存場所は、日陰で涼しい所が良いとされます。また、災害時に家屋が倒壊してペットボトルが取り出せないといけませんので、日頃からどこに保管するのが良いのかこの機会に、皆で話し合ってみてはいかがでしょうか？

理学療法士 倉藤 彰彦

### けん玉サロンの見学へ

8/7 三重大学の医学部の学生が、**地域医療を学ぶ**ため、実習にみえました。



## インフルエンザワクチン 9/20 金曜日 8:30~ 予約開始

TEL ※9/20の受付は電話受付のみです。  
**0598-76-1133**

\*接種時間・金額等の詳細は次号にて掲載させていただきます

### 令和6年度外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大三重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大三重
時間外	内科(救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。  
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。