

《特集》 転倒予防体操



CONTENTS

久保所長に医学会賞	2
筋力アップ体操	3・4
夏バテ予防メニュー	5
病院関連施設一覧	6

特集 Special edition

転倒予防!! 《筋力アップ体操》

最近こんな事ありませんか? 「つまずきやすくなった」「階段の上り下りが不安…」
「歩く速さが遅くなった」⇒それ、筋力低下かも!?

健康寿命を左右する「筋力」

高齢者のけがの原因で多い「転倒」。一回の転倒が骨折につながり、その後の生活に大きな影響を及ぼすこともあります。その転倒の要因の一つが、加齢に伴う筋力低下。

筋力は、一般に20～30歳代をピークに減少し、50代から低下の割合が高くなり、80代ま

でに約30～50%低下します。筋力の低下は、歩行や姿勢保持の能力を減退させ、転倒・骨折や生命予後にも影響を及ぼすと指摘されています。

そこで、転倒予防を目的とした筋力の維持・向上を目指す**簡単体操**をご紹介します!

イスに座った状態で――



もも上げ



ひざ伸ばし



つま先上げ



かかと上げ

背中とは背もたれから離す。
手は椅子のひじ掛けや
ふとももの上などに置く。
①②は左右の足を交互に
③は左右の足を同時に

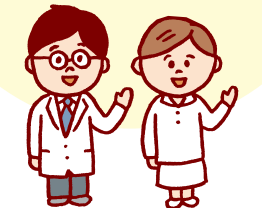


イスからの立ち座り

立ち上がる&座る動作は、
各5秒ほどかけてゆっくり
と。手はひざの上に置るか、
胸の前で組んだ状態で。



加齢によって筋肉量や筋力が
低下する疾患「サルコペニア」を
早期に予防することは
とても大切です。



立ってイスの背を持ちながら――



足を外に開く



足を後ろに伸ばす



つま先上げ/かかと上げ



⑤⑥とも左右の足を交互に。
足を動かす際に体が前後左
右に傾かないよう注意。



左右の足を同時に。
お尻が後ろに突き
出ないよう注意。

①～⑦を「1セット10回」「週2～3日」が目標!
(健康状態には個人差がありますので、ご自身の体調に合わせて実施してください)

一般財団法人京都地域医療学際研究所 所長 久保俊一

日本リハビリテーション医学会「医学会賞」受賞

これからも患者さんのADL・QOL獲得をめざして

がくさい病院を併設する一般財団法人京都地域医療学際研究所の久保俊一所長が、6月に福岡市で開催された「第63回日本リハビリテーション医学会学術集会」において、日本リハビリテーション医学会「医学会賞」を授与されました。久保所長が長年にわたって、リハビリテーション医学・医療の発展に貢献したことによる受賞です。

私は1978年に京都府立医科大学を卒業して、府立医大の整形外科教室に入局しました。その翌年には日本リハビリテーション医学会に入会しましたので、同学会には半世紀近くも在籍していることになります。

2016年から22年まで同学会の理事長を務めました。任期中には、全国の大学医学部にリハビリテーション医学講座の教室を増やし、リハビリテーション医学・医療の人材育成に力を注ぎました。近年、リハビリテーション医学が扱う疾患が多岐にわたるようになってきましたので、日本リハビリテーション医学教育推進機構を立ち上げて、臨床医や学生向けに多くのテキストを執筆・編さんしました。

医療の進歩とともに、専門の細分化がますます進んでいますが、これからの医療は、専門性の中での「総合力」がキーワードになると考えています。高齢化率が年々上昇している今、身体に障害を持つことは誰にでも起こり得ます。これからもリハビリテーション医学・医療が、「患者さんのより良いADL（日常生活動作）・QOL（生活の質）獲得」を目的に、社会に大きく貢献していければと思っています。



久保俊一所長



がくさい ㊤ キッチン

夏季(6～9月)限定で入院患者さんに提供している
夏バテ予防メニュー♪



ピリ辛×まろやか！食欲そそる

豆乳冷やし坦々麺

材料

ゆで中華麺	130g	坦々麺つゆ	40g
豚ミンチ	50g	豆乳	50g
おろし生姜	2.5g		
おろしニンニク	1g		
ゴマ油	1g		
チンゲン菜	50g		
ミニトマト	1個		

ラー油、コチュジャン、豆板醤の適度な辛みが暑い日でも食欲のそそる一品です。タレは豆乳で割っているため、コクとまろやかさが加わり、辛すぎず食べやすく仕上がっています。豚ミンチに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きを助けて、疲労回復に役立ちます。

風味が爽やか

鶏天塩かんきつうどん

材料

うどん	200g
鶏天	50g
大根おろし	50g
かいわれ大根	5g
塩かんきつつゆ	45g
水	45g



温かいうどんには和風だしを使いますが、冷やしうどんは3種のかんきつ（レモン・ゆず・日向夏）を合わせたさっぱりだれで提供しています。かんきつ類に含まれるクエン酸とビタミンCは疲労回復や食欲増進が期待され、夏バテ対策にぴったりです。お好みですだちを添えると、より風味がアップ！また、鶏天を蒸し小さみに代えると、脂質とカロリーを抑えられます。



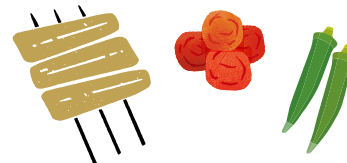
栄養のおはなし

その他の夏バテ予防食材

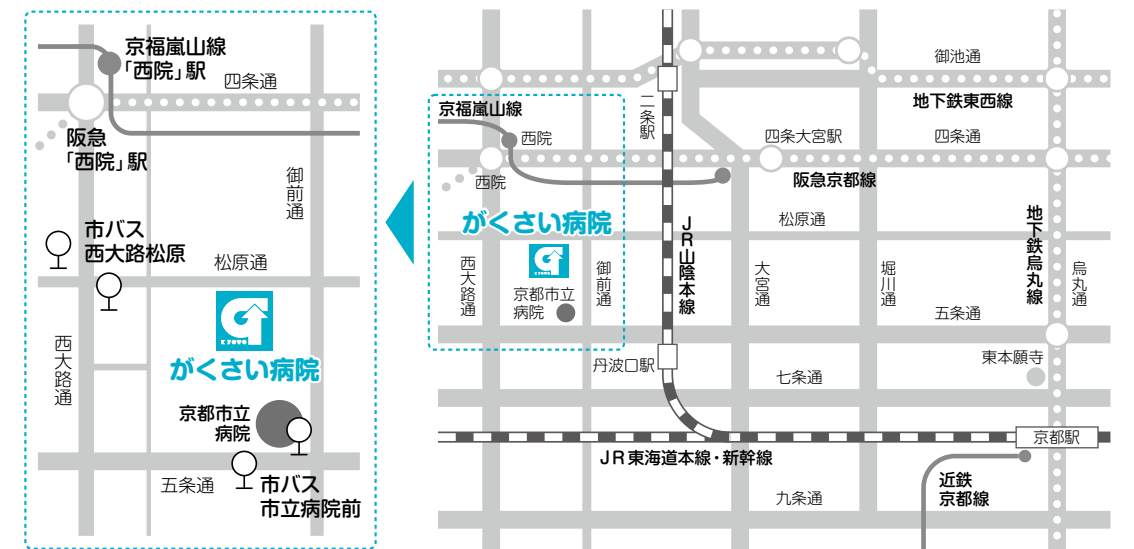
うなぎ……ビタミンAが豊富で皮膚や粘膜の健康維持をサポート

オクラ……ネバネバ成分が胃腸の働きをサポート

梅干し……クエン酸が体のエネルギーづくりをサポート



交通案内



市バス 四条河原町より 32 系統
市バス JR京都駅より 73・75 系統 } 「市立病院前」下車 北へ徒歩4分
市バス JR京都駅より 205 系統「西大路松原」下車 東へ徒歩5分

阪急 西院駅より徒歩10分
京福嵐山線 西院駅より徒歩10分
JR 丹波口駅より徒歩12分

京都駅から10分

関連施設等

がくさい病院

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9

TEL(075)754-7111

●訪問リハビリテーション「がくさい」(がくさい病院内)	TEL(075)754-7303
●京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター(京都府より指定)	TEL(075)754-7128
●京都府リハビリテーション教育センター指定教育病院	
●日本整形外科学会研修指定病院	
●日本リハビリテーション医学会研修施設	TEL(075)754-7111
●日本医療機能評価機構認定病院 (リハビリテーション病院3rdG Ver2.0 付加機能評価リハビリテーション機能(回復期)Ver3.0)	

介護老人保健施設「がくさい」

〒603-8465 京都市北区鷹峯土天井町54番地

TEL(075)494-0318

●京都市北区地域介護予防推進センター(京都市より指定)

TEL(075)494-0323

訪問看護ステーション「がくさい」

〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町11番3

TEL(075)431-6154

居宅介護支援事業所「がくさい」

〒603-8223 京都市北区紫野東藤ノ森町11番3

TEL(075)414-2662

京都市鳳徳地域包括支援センター(京都市より委託)

〒603-8145 京都市北区小山堀池町10番地 レスポアール紫明102

TEL(075)223-3511

京都



一般財団法人 京都地域医療学際研究所

がくさい病院

<https://gakusai.or.jp/hospital>

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番9 TEL:075-754-7111
FAX:075-754-7100