



しろがね

だより vol.1



★「リハパークきくま」お花見会、ちはら台公園にてショッピングモールユニモから近く、多目的スポーツ広場やテニスコートなどもある公園ですが、車イスでも周ることができ、多くの方の憩いの場になっています。

菜の花の絨毯（じゅうたん）、舞い散る桜、千葉ならではの風景です。市原市を走る小湊鉄道沿いにはそういった撮影スポットが多く、全国からカメラを抱えた方がやってきます。そんな撮影スポットも良いのですが、遠出はちょっとという方は携帯やスマホをお供にご近所の桜めぐりはいかがでしょう。街角の一本の桜も素敵な被写体です。きれいな桜、良い構図を探しながらの散歩は気持ちもはずみ、歩数も進みます。



ひとくちメモ

「花冷え」という言葉をご存知ですか。桜の咲く頃に一時的に冷え込む事をいいます。温かくなって桜も咲き始めたので、お花見に行ったのだけど寒かった！という経験はありませんか。まさにそれです。温かくなってきた頃、まれにですが冷たい空気をもった高気圧が南下してくることがあります。南関東に雪を降らせたりもしますので、春は天気予報を気にかけて、冷え込みにも対応できる装いで出かけましょう。



基本理念

わたくしたちは、医療をとおして社会に貢献いたします



医療法人社団 白金会

白金整形外科病院・白金整形外科クリニック

《特集》 健康寿命を延ばそう！

■健康寿命って何？

WHO(世界保健機構)では平均寿命から日常的・継続的な医療・介護に依存して生きる期間を除いた期間を健康寿命と呼び、寿命に対する健康寿命の割合を高めることを推進しています。

日本人の平均寿命は平成25年で男性が80.21歳、女性が86.61歳ですが、健康寿命は男性71.19歳、女性74.21歳です。男性でおよそ9年、女性で12年が医療・介護に依存しているということになります。厚生労働省でも人生の最後まで元気で健康な毎日が送れるようプロジェクトを立ち上げるなどして、健康寿命を平均寿命に近づける活動を推進しています。

医療・介護のお世話に
ならず健康に暮らせる
期間＝健康寿命です



■できる事から始めよう！

政府がいくら推奨していても一人ひとりがやる気にならないければ健康寿命は延びません。自分の寿命は自分で延ばすという意識が大事です。厚生労働省のスマート・ライフ・プロジェクトのパンフレットには次の事柄が紹介されています。

◆適度な運動：「毎日プラス10分の運動」

例えば通勤時のはや歩き。例えば掃除や庭いじり。

日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。



◆適切な食事：「毎日プラス一皿の野菜」

いつもの食事にプラス一皿の野菜を。ちょっと意識して美味しく野菜を摂る事で、理想的な食生活に近づきます。



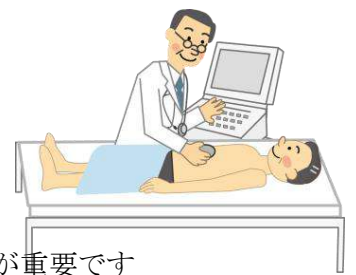
◆禁煙：「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



◆健診・検診：「定期的に自分を知る」

早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクを早めに発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です



いつまでも元気であるため、**出来ることから、今日から** 始めましょう！



■健康寿命とロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをいいます。骨折や変形性関節症などからバランス能力の低下や可動域の制限が起き、それがもとで身体を動かさなくなると、身体を動かさないことで他の部位まで動かなくなるということが起こります。悪化した場合は立ち上がりや歩行が一人ではできなくなり要介護や寝たきりになることもあります。

骨や筋肉は40歳頃から衰え始め、50歳を過ぎた頃から急激に低下します。そのため特に40歳を過ぎたら、ロコモ対策を始める必要があります。運動器は、自分の意志で動かすことができる唯一の器官。そして骨や筋肉は、いくつになっても鍛えることができます。健康寿命を延ばすため、今日からロコモ対策を始めましょう。

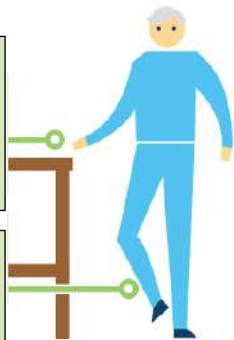
◎ ロコモ体操で健康維持！！

★「片脚立ち」でバランス能力をつける

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



★「スクワット」で下肢筋力をつける

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいに開きます

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

医療法人社団 白金会

◆白金整形外科クリニック（2F 通所リハビリ）

〒290-0059 千葉県市原市白金町 1-70
TEL : 0436-22-1435
FAX : 0436-21-8848

◆白金整形外科病院

〒290-0059 千葉県市原市白金町 1-75-1
TEL : 0436-22-2748
FAX : 0436-22-1436

◆リハビリテーション病院さらしな

〒290-0050 千葉県市原市更級 1-5-3
TEL : 0436-25-2345
FAX : 0436-20-0301

◆介護老人保健施設リハパークきくま

〒290-0007 千葉県市原市菊間 1136-6
TEL : 0436-40-8220

◆白金訪問看護ステーション

〒290-0059 千葉県市原市白金町 1-70
TEL : 0436-26-6662
FAX : 0436-26-6663

■ホームページ : <http://shirogane-hp.com>

白金会 関連施設

◆デイサービス ベル市原

〒290-0062 千葉県市原市八幡 1018
TEL : 0436-40-9100

◆デイサービス ピウ八幡

〒290-0062 千葉県市原市八幡 125-1
TEL : 0436-40-3757

◆グループホーム ピウ八幡

〒290-0062 千葉県市原市八幡 125-1 3・4F
TEL : 0436-40-3758

◆グループホーム ピウあさひ五所

〒290-0063 千葉県市原市旭五所 7-1
TEL : 0436-40-1511

※お問い合わせは月曜から土曜 8:30~17:30 まで受け付けております。

■ホームページ : <http://piw-bell.com>