

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー

第13回

足元から健康づくり! 足指・足裏トレーニングで転倒予防

なぜ、足指が大切?

- 足指は身体を支える土台
- 足指の力が弱くなるとバランスが崩れやすくなる
- 転倒リスクとの関係

運動しよう!

いつまでも自分の足で歩くために

運動① 踵上げ運動

歩行時の蹴り出しや姿勢保持に重要



【ポイント】椅子や机につかまって
【回数】10〜20回

運動② 足指ジャンケン



【ポイント】グー(指を曲げる) チョキ(親指とその他を分ける) バー(大きく開く)
【方法】一人で動かしてもOK

足元の運動に慣れてきたら、机や手すりにつかまりながら、片脚立ちにも挑戦してみましょう。



運動③ タオルギャザー



【ポイント】床にタオルを置く
【方法】足指でたぐり寄せ椅子に座ってやりましょう

今回の記事は診療技術科リハビリテーション系の理学療法士が作成しました!

栄養管理科 ✨メニュー紹介✨

西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します

煮物として使うことが多い里芋のアレンジメニューです。



里芋サラダ

材料 (2人分)

里芋	100g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/3
あさつき	4g

作り方

1. 里芋をゆでる。あさつきは小口切りにする。
2. ゆでた里芋を熱いうちにあらくつぶす。
3. 2に油をきったツナ、マヨネーズ、しょうゆを加え、混ぜる。
4. 皿に盛り付けあさつきをちらす。

栄養成分表 (1人分)

たんぱく質	3.6g
脂質	8.2g
炭水化物	8.5g
塩分	0.3g

約120 kcal

ポイント

つぶし方次第でいろんな食感が楽しめます。わさびを少し加えても美味しいです。

NEWS

From West Medical Center



「骨粗しょう症センター」よりご挨拶

当院は産婦人科・糖尿病内科・腎臓内科・膠原病内科・整形外科等の多くの専門科が骨粗しょう症の治療に取り組んでいます。

当院では2026年4月から骨粗しょう症センターを開設いたしました。

当センターでは、主疾患にかかわる骨粗しょう症に注目した新しい形の治療体系を構築します。近隣のクリニックから紹介のあった患者さんの主疾患の専門家にコンサルトすることで骨粗しょう症を更に掘り下げた視点で多角的な治療を行っていきます。



副院長
骨粗しょう症センター長
稲田 充

「心不全センター」よりご挨拶

心不全は心筋梗塞や心筋症、弁膜症などの心臓の病気や高血圧などの心臓への負担が原因でおこる病気です。息切れやむくみなどさまざまな症状を引き起こし、命を縮めたり、生活の質を大きく下げてもあります。

日本では現在患者数が約120万人に達しているといわれています。特に増加傾向の強い高齢の心不全の患者の多くは、ほかの病気をいくつも抱えていたり、日常生活動作が低下していたりします。このため一つの医療機関だけでは十分な対応が難しくなっており、医療のみならず介護や生活支援など多職種による多面的なサポートが必要な患者も増えています。当院の心不全センターは、地域で増加する心不全患者に質の高い医療を提供するために設立され、心不全診療の中心的役割を担うことを目指しています。



心不全センター長
池原 典之

INDEX

Topic 1

今回の特集は、「骨粗しょう症センター」と「心不全センター」
■ 骨粗しょう症センターのご紹介 ■ 心不全センターのご紹介

Topic 2

新! 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がお伝えする、人生100年時代の『楽しく、なが〜く続く』運動療法教室コーナー by リハビリテーション係

Topic 3

メニュー紹介 ~西部医療センターで実際に提供している病院食をご紹介します~ by 栄養管理科



「骨粗しょう症センター」 のご紹介

骨粗しょう症センター
キャラクター
こつこつさん



二次性骨粗しょう症や治療効果が十分得られない症例に対し、
原因の精査と最適な薬剤選択を行う専門センターです。

骨粗しょう症とは

骨の成分であるカルシウムやたんぱく質が少なくなり、骨の組織が、スカスカになる状態をいいます。そのために骨が脆くなり、軽い力が加わっただけでも骨折しやすくなります。

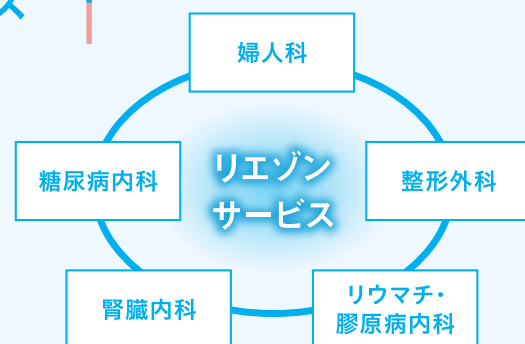
骨は毎日、古い部分をこわし（骨吸収）、新しい骨を造って（骨形成）生まれ変わります。骨を造る細胞（骨芽細胞）の働きが、骨を壊す細胞（破骨細胞）の働きに追いつかなくなると骨がスカスカになってしまいます。



骨粗しょう症リエゾンサービス

骨粗しょう症リエゾンサービス（OLS/FLS）とは、骨折を起こした患者さんが再び骨折（二次骨折）するのを防ぐため、医師、看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士など多職種が連携して、骨粗しょう症の専門的な治療開始・継続と転倒予防・リハビリを総合的にサポートする仕組みです。

フランス語の「リエゾン（連携・橋渡し）」が語源で、骨折の連鎖を断ち切り、患者さんの生活機能低下を防ぐことを目指します。



※多職種の連携による「骨粗しょう症リエゾンサービス」

イベントレポート

北区役所と愛知トヨタ共催のイベント「笑顔あふれる未来に！安全安心健康チェック」に参加しました。当院ブースでは骨密度測定と骨の健康維持に関するアドバイスを実施し、地域の皆様には骨の健康への関心を深めていただく機会となりました。

今後も様々なイベントを通じて、地域の皆様の健康づくりに貢献してまいります。



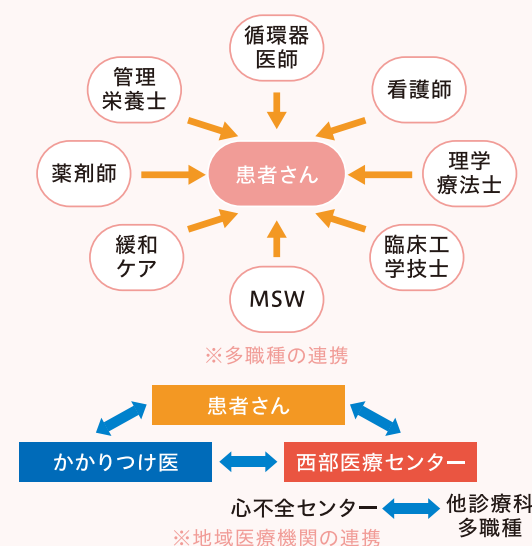
「心不全センター」のご紹介

心不全は、心臓の働きが低下し、息切れやむくみなどを引き起こす病気です。患者数の増加が続く中、当センターでは「地域の医療機関との連携」と「院内の各診療科・多職種との連携」の2つを柱に、質の高い心不全診療の実現を目指しています。

特徴

心不全診療は患者数の増加や患者背景の多様化など、地域医療機関やさまざまな職種間での連携が不可欠になっています。当センターは地域の心不全診療における連携の中心となって活動していきます。

心不全患者の増加に伴って心不全をお持ちの患者さんが他疾患の診療の目的で受診されたり、他疾患の診療中に心不全を発症するケースが増加してきています。特にがん診療においては新規治療薬は大きな効果を生み出す一方で治療薬の影響による心不全発症も増加傾向となっております。心不全の影響で診療が滞ることがないように、各診療科とも連携を重視して活動しています。



心不全について

心不全はさまざまな要因により心臓の機能が低下したり心臓への負荷が増大することによって発症する疾患です。原因は一つではなく複数の因子が関連していることもよく見られます。症状や各種検査により心不全のもとになる原因を解き明かし最適な治療を選択していきます。



※心不全が引き起こされる要因は様々

「骨粗しょう症センター」 「心不全センター」の 受診方法

受診をご希望の方は、まずかかりつけ医にご相談ください。
紹介状をご持参のうえ受診いただけます。

※当センターでは、地域の医療機関と連携して診療を行っています。
受診の際は、かかりつけ医からのご紹介をお願いしています。