

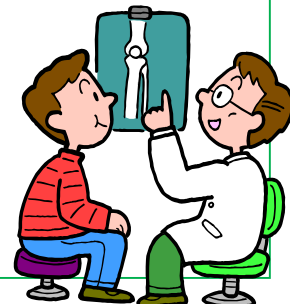
山縣医院だより

YAMAGATA CLINIC 2012 春号 No. 22



MENU

- ♪ ～ スポーツ診療とスポーツ医(専門医)について～ 山縣 茂樹
- ♪ MRIって何? 主にとりあつかう疾患について 介護保険
- ♪ 第19回ぶんぶん歩こう会 我が家の自慢の家族たち
- ♪ 山縣医院 通所 NEW 徒然日記 (2)
- ♪ 山縣医院 ～ お知らせ ～
- ♪ 山縣医院 ～ 診療のご案内 ～



整形外科は骨と関節の専門医です

スポーツ診療とスポーツ医(専門医)について

山縣 茂樹

超高齢化社会に向けて体を動かす運動の重要性は益々高まっています。体を動かす運動器の能力が低下し、移動や更衣、掃除など日常生活動作に支障をきたす状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）といますが、このロコモに対して早期診断、治療のみならず、予防的な見地から体操指導などを整形外科では行っています。

しかし一度低下した運動能力を高めるのは大変難しく、日頃からの運動習慣の継続が機能の貯金（筋）に、とても大切です。

一方、働き盛りの年齢に運動習慣の継続は極めて困難です。1週間に4日以上の上運動習慣は、小学生で50%、中学生で70%との報告があります。これが高校、社会人になると激減してきます。

日本整形外科学会のスポーツ医の役割は、子供達、つまり学校保健におけるスポーツ傷害の発生予防活動や青年期のスポーツ活動のバックアップにあると思います。前者は、学校スポーツ専門医・相談医として学校保健に積極的に関わり、適切な運動処方や障害発生予防のための啓蒙活動などを行うこと。後者は、地域のスポーツ、つまり行政が主催する運動教室や、大会を主導的立場で指導や助言を行うなどの活動があります。従って、今までのように発生したスポーツ傷害を診療所で待ち受ける、そして治療として「休め」オンリーでは、もはやスポーツ医とは言えなくなってきています。

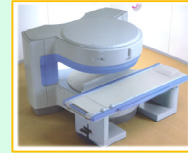
運動は楽しくないと継続は難しく、楽しい運動であるスポーツを安全かつ効率的に継続してもらうための活動が、私たちスポーツ医の主な役割でしょう。

中学生の武道の必修化に伴い、障害の発生増加が危惧されます。今こそ整形外科のスポーツ医が予防的な活動を行いスポーツ障害発生の予防を図ることが大切と考えています。この活動により、私たち開業医のスポーツ医の意義や役割が確立されることになるでしょう。医師としての社会的責任を忘れず活動したいものです。



エム アール アイ

MRI って何？



レントゲンは主に骨の状態を調べますが、**MRI**は骨や組織の状態まで調べることが可能です。当院では、オープン型を設置しています。診察時、ご相談下さい。

MRI 画像見本(背骨)

整形外科は骨と関節の専門医です



わたしの骨はだいじょうぶかな？と思ったら
当院で簡単に骨密度測定ができます。ご希望の方は
受付、看護師へお申し出下さい。山縣医院では骨粗鬆症の診断、治療を行っています。



山縣医院

主にとりあつかう疾患等

スポーツ外傷・障害

腰痛 肩こり 肩関節痛 膝関節痛

一般外傷（骨折 打撲 捻挫 すり傷 切り傷）

手足のしびれ

関節、せきずい 脊髄、せきつい 脊椎(背骨)、せぼね の病気



介護保険についてのご相談等

通所リハビリテーション (デイケア) 2階

通所介護 南風 (デイサービス) 3階 併設

運動器という言葉をご存知ですか？

整形外科専門医は運動器の病気やケガを治療し、健康を守る専門家です。運動器とは、骨、関節、じんたい 靱帯、筋肉、神経などをひとまとめにした呼び方です。

第19回 ぶんぶん歩こう会

10キロ 20,000歩の旅

日時 平成24年5月27日(日) 三谷山・三城山縦走 参加者40名
コース 9:30 羽嶋松翠園 ~ 塚原口 ~ 11:00 右田ヶ岳分岐点 ~
12:30 天望岩 三城山 ~ 14:00 森林公園 ~ 15:00 塚原口



当日はみんなの願いが通じて朝から快晴、今回初めて縦走に挑戦です。

塚原口からいざ出発、周囲の山々は新緑で埋め尽くされとてもきれいです。樹林帯を抜けると右田ヶ岳の急登が続きます、気温はグングン上昇し体力の消耗を加速させます、水分補給と休憩をこまめにとりながら登っていきました。

途中右田ヶ岳から下りて来られた男性とすれ違い右田ヶ岳には毎日登っておられるとのこと、現在3万数千回登っておられるそうです。本当にすごい方です。その男性に元気をもらい分岐点までたどり着きました。ここは風が吹き抜けとても気持ちのいい場所です。ここから縦走ルートに入り三谷山・三城山縦走の始まりです。麓から眺めると小さな山に見えますが歩いてみると意外と大きな上り下りでした。「三谷山」の標識はありましたが登山道がはっきりせず、三城山を目指す事にしました。

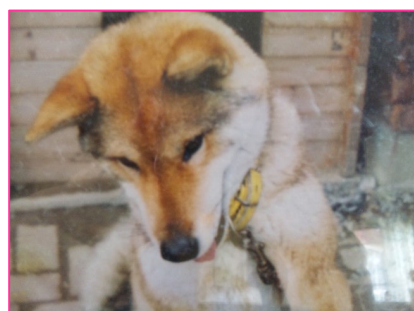
縦走路からは天望もよく、右田ヶ岳とは違った角度から防府平野を望めることができ新鮮です。時々くぐり抜ける雑木林の木陰はありがたく、一息つくことができました。縦走1時間でついに天望岩・三城山にゴールです。天望岩から田園風景を眺めながらのお弁当は最高でした。

森林公園からの下り坂は急斜面で気が抜けません、何度も足をとられそうになりました。森林公園では暫しの休息となり、少年達は川遊び、大人達は自然観察会を楽しみました。塚原口へ向かう道路から自分達が歩いた縦走路を眺め「よく歩いたね!」とみんな達成感を味わいました。参加された方の情報によると今回の行程は約10キロ20,000歩だったそうです。40人の体力、恐るべし、です。本当にお疲れ様でした。「ぶんぶん歩こう会」は春と秋の年2回の予定で開催しています。

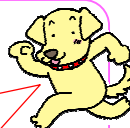
この会を通してたくさんの方との出会いがあり、とてもうれしく思います。また、一人でも多くの方が山を好きになって下さればこれ程うれしいことはありません。次回はやさしい山を選びたいと思っていますので、またのご参加をお待ちしています。 (分)

山縣医院発 我が家の自慢の家族たち③

「うちのが1番かわいい~」



今回は
優ちゃん
です



優(ゆう)10才
四国犬 女の子
見た目はワイルドですが、恥ずかしがり屋のワンちゃんです。年を重ねて足が弱ってきましたが、長生きしてほしいです。(寿)

新スタッフ 紹介



上谷



中原

よろしくお願ひ致します。

通所 NEW 徒然日記(2)

通所リハビリ・通所介護 南風 作品展

今年も院内と新前町郵便局にて作品展を開催致しました。作品づくりは、9月から年末にかけてひとつのものを作り上げる山縣医院恒例の一大イベントです。中にはものを作ることは苦手という方もいらっしゃいますが、いざ作り始めると出来上がっていく喜びで手も止まらないくらいに熱中！！出来上がりの達成感を味わった後には、もう来年の話が出てくるほどです。

展示を楽しみにして下さる方がおられることで、やる気も倍増！！毎年グレードアップしていく作品展を今後もお楽しみに ☆



今年も向島運動公園へ「お花見」に出かけました。記念樹として植えられて間もない木や樹齢何十年と経っている大木も、見事な花を咲かせてくれていました。桜は満開(~散り始め)で、利用者の皆さんも大変満足されたご様子でした。

～ 次回のイベント ～
6月18日から30日
ちょうちん祭りを開催予定
院内に利用者の作られた
ちょうちんを飾ります。



通所リハビリテーション (デイケア)
通所介護 南風 (デイサービス)
についてのお問い合わせはお気軽にどうぞ。

ホームページアドレス

(ヤマガタ ハイフン イイン ドット コム)

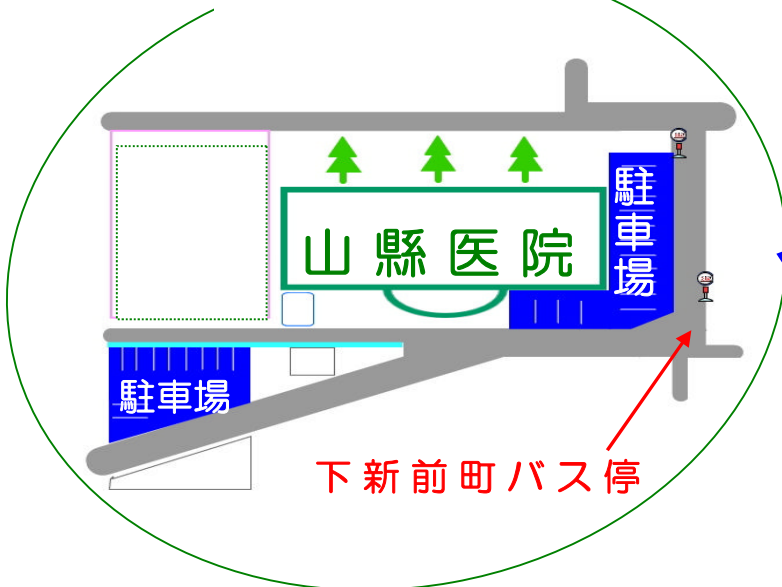


<http://www.yamagata-iin.com>

ホームページを開設致しました。

診療のお知らせ、(インフルエンザ、健康診断など)
「ぶんぶん歩こう会」の情報や病院内行事をブログに
掲載しています。どうぞご覧下さい。

駐車場案内



アクセス



診療	月	火	水	木	金	土
午前 午前9時00分 ~ 12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 午後2時30分 ~ 6時30分	○	○	○	休	○	※ 2時00分 ~ 4時30分

休診 日曜、祝祭日、木曜日午後

※ 土曜日午後は 2時00分 ~ 4時30分

医療法人 社団 南風会



山縣医院

〒747-0834 防府市田島1092
TEL 0835-22-0246

整形外科 神経内科

リハビリテーション科

通所リハビリテーション (デイケア)

通所介護 南風 (デイサービス)

MRI 設置

山縣医院 ホームページ アドレス <http://www.yamagata-iin.com>