

# えんがわ

第90号

2014年9月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel 046-852-1182

## 継続は力なり

休日の夕方になるとポカロンと時間が空いてしまう私  
が暇つぶしに始めたのがマ  
ラソン。思いついたままジ  
ヤージに着替え、スニー  
カーを履いて近所を走り始  
めたものの五百メートルも  
走るとすぐに息が上がり、  
歩き始めてしまう。走って  
は、歩いて、走っては、歩  
いての繰り返し。「けっこ  
う辛いなあ」と思いながら  
も休日の夕方になるとポカ  
ロンと時間が空いてしまう私  
はジャージに着替え、ス  
ニーカーを履いて近所を走  
りだす。

あれから六年、四十歳を  
過ぎてから始めたマラソン  
も、三年前に初挑戦したフ



ルマラ  
ソンで  
五時間  
以上か  
けなが  
ら完走。記録は散々だが、  
五時間以上走り続けること  
が出来た自分に自画自賛し  
つつ、「継続は力なり」を  
実感した。

衣笠病院長瀬ケアセン  
ターも今年の十二月で十二  
周年。保険制度の改定など  
世の中の状況は変化するも  
の、看護や介護を希望す  
る患者様やご利用者様の状  
況に大きな変化はない。  
「継続は力なり」これか  
らも変わらぬ姿勢で患者様  
やご利用者様と向かい合っ  
ていきたい。  
衣笠病院長瀬ケアセンター  
所長 古屋 英樹

## えんがわ在宅 ひとくちメモ

### ロコモ

#### 「ロコモ」存じですか？

「ロコモ」とは「ロコモ  
ティブシンドローム」の略  
で、和名は「運動器症候群」  
と言います。進行すると介  
護が必要になるリスクの高  
い状態になることで、日本  
整形外科学会が二〇〇七年  
に新たに提唱しました。「ロ  
コモ」は筋肉、骨、関節、  
軟骨、椎間板と言った運動  
器のいずれか、もしくは複  
数に障害が起き、歩行や日  
常生活に何らかの障害をき  
たしている状態です。ご自  
分の「ロコモ度」をチェッ  
クしてみませんか。項目は  
七つです。

- 一. 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 二. 階段を昇るのに手すりが必要である。
- 三. 十五分くらい続けて歩くことが出来ない。
- 四. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 五. 片脚立ちで靴下がはけない。
- 六. 二キログラム程度の重い物をして持ち帰るのが困難である。(牛乳パック二個程度)
- 七. 家のやや重い仕事が困難である。(布団の上げ下ろしなど) です。

一つでも当てはまれば「ロコモ」の心配がありま  
す。皆さんはいくつ当ては  
まりましたか？  
健康管理センター

看護室長 中村 晃子

先日、初めて電動のロク  
ロで作品をつくりました。  
焼きあがるまでに一ヶ月以  
上かかるので、まだ手元  
はありませんが、出来上  
がったお皿で食事をするの  
が楽しみです。