



☆ 新河端病院 ロコモチャレンジ ☆

ロコモティブシンドロームとは？

からだを動かすための、骨、関節、神経や筋肉などを「運動器」といいます。運動器に問題をおこして、移動能力が低下した状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。

ロコモになると、立つ、歩くなどの機能が低下し、進行すると日常生活に支障をきたすようになり、介護が必要になります。現在、要支援、要介護の状態となる原因の第1位は、運動器の障害であると言われています。

7つのロコモチェック こんな症状のかたは要注意

[ロコモチェックリスト]

- 片足立で靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのに手すりがある
- 家のやや重い仕事(掃除機など)が困難である
- 2kg程度の買い物(1Lの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらいつづけて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



あてはまる項目がある方や、ロコモについて不安を感じておられる方は、整形外科 市場医師の受診でご相談ください。

□ 発熱等の症状がある方の相談・受診・検査の流れ

(～京都府広報より抜粋)

熱がある、体がだるい・のどが痛いなど、風邪の症状があるときは、身近な医療機関に、まず、電話で相談してください。

風邪の症状があり、休日・夜間など受診できる医療機関がない場合は、「きょうと新型コロナ医療相談センター」に相談してください。

○ 電話番号 075-414-5487 (京都府・京都市共通) ○ 受付時間 土・日・祝日を含む 24 時間

聴覚に障害のある方をはじめ、電話でのご相談が難しい方は、メールまたはファックスを御利用ください。

メールアドレス:coronasoudan@pref.kyoto.lg.jp ファックス:075-414-5487

外国語(英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、ベトナム語)での電話通訳を行っております。

新河端病院 理念

信頼と安心の医療

- ・患者様に感動をしていただける医療を実践します
- ・患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。
私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・医療を受ける権利
 - ・知る権利
 - ・自分で決定する権利
 - ・プライバシーを守られる権利

医療法人 医修会 新河端病院

病院に対するご意見ご希望、また「ふれあい」へのご意見をお聞かせ下さい。(備え付けの意見箱をご利用下さい。)