

令和6年

夏号

あいいく aiikku



はじめました

健康

診室

ロコモって何？

ロコモとは、運動器(※1)の障害により移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態を指す『ロコモティブシンドローム』を略したものです。

ロコモティブシンドロームの主な原因は、骨粗鬆症・骨折・腰部脊柱管狭窄症・変形性関節症・長期安静による運動器の機能低下などです。ロコモティブシンドロームが進行すると介護が必要となるリスクが高まります。



※1 運動器とは、身体運動に関わる骨、関節、軟骨、筋肉、靭帯、腱、神経などの総称で、人間が立つ、歩く、作業するといった広い意味での運動のために必要な身体の仕組み全体のことです。

なぜロコモ健診が必要なの？

40歳以上の男女の約60パーセントがロコモ予備軍と言われていて、その数は4700万人になります。要支援や要介護になってしまう原因のトップは転倒、骨折や関節の病気など運動器の故障ですので、ロコモ健診を通してご自身の運動器の状態を知ることが必要なのです。



健康寿命を延ばすために

健康寿命とは、健康上の問題等で日常生活が制限されてしまうことなく生活できる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限を受ける不健康な期間を意味します。たとえ平均寿命が長くても、健康寿命との差が大きい場合には不健康な状態が長期にわたることとなり、医療費や介護費が増えるなど生活の負担も大きくなってしまいます。

そのため健康寿命を延ばし、平均寿命との差を短縮するためには、要支援・要介護になる前から、ロコモで日常生活が制限されている状態を自身で把握し改善していくことが重要なのです。



整形外科医師 新井隆太

運動機能が衰えると、将来的に自分の足で動けなくなり、介護が必要な状態になりやすいと言われています。ロコモ健診で、その原因を早期に見つけて対応することで、こういった危険を予防することができます。

当院は、北海道大学整形外科教室と連携し、皆様の運動機能の維持・向上をサポートしています。定期的にロコモ健診を受け、いつまでも自分の足で歩くことを目指し、健康寿命を伸ばしましょう！

ロコモ健診の流れ

当院のロコモ健診は完全予約制となっています。新井医師の診察時に予約を取っていただくか、健診窓口へお電話にて予約していただきます。

ロコモ健診予約電話番号：011-563-2212

予 約

健診受付

- 受付 ●身長・体重測定 ●ロコモ 25 チェック



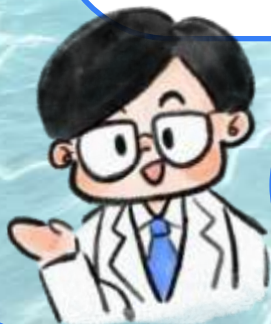
放射線科

- 骨密度検査 ●両膝レントゲン撮影
- 腰部レントゲン撮影



リハビリテーション

- ロコモスキャンⅡ測定 ●2ステップテスト ●立ち上がりテスト
- 歩行解析研究（北海道大学提携 みんなの歩行研究プロジェクト）



健診受付

- 医師による診察 ●会計

みんなの歩行研究プロジェクト

北海道大学整形外科教室との連携研究です。
みなさまの歩く様子をカメラで撮影・計測いたします。
短い距離を、好きなペースで歩いていただきます。
個人が全くわからないようにして解析いたします。
研究に参加しないことで、診療やロコモ健診に不利益
が出ることはありません。
いつでも研究への参加を止めることができます。

当病院では
すこやかな生活のため、
歩きすがたを
研究しています。



みんなの歩行研究
プロジェクト
愛育病院 × 北海道大学

外来診療担当医表

令和6年5月1日より

		月	火	水	木	金	土	
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡金谷	近藤吉田	齋藤横山	泉山鈴木	鈴木or北大	
	午後	泉山	齋藤	盛吉田	金谷	近藤横山		
消化器内科	午前	岡本町田	岡本町田	岡本宮下	岡本町田	岡本宮下	1. 宮下 2. 中島 3. 佃 4. 町田 5. 未定	
	午後	中島	宮下	佃	佃	佃		
※消化器内科 午後の受付時間はホームページをご確認ください。								
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野		変更有り 都度掲示
	午後			中野 16:00まで				
外科	午前	山田	手術	青木	郭 10:30まで	手術	変更有り 都度掲示	
	午後	青木		山田	手術			
整形外科	午前	新井	高橋	村中 岩崎※	村中	宮腰	交代 村中・原	
	午後	高橋 15:00~	高橋 15:00~	館※ 14:30~ 新井 13:30~	入江※ 村中 16:30まで	宮腰 15:30まで 遠藤※ 15:30まで		
※岩崎: 上肢専門外来 第1 ※館: 脊椎専門外来 第1・3 ※入江: 上肢専門外来 ※遠藤: 脊椎専門外来 第2								
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木		
※小児科(月火木金)13時~14時、(水)午後は 慢性外来・ワクチン専門外来です。								
循環器内科		木谷 13:00~ 16:00まで		五十嵐 午前のみ				

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください



病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します



あいいく さっぽろ 検索



医療法人菊郷会 愛育病院 164床

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<https://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、整形外科
リハビリテーション科、小児科、麻酔科(吉仲阿佐美医師)

●2024年7月23日発行 ●発行/愛育病院 広報委員会

関連病院案内



札幌センチュリー病院 150床

白石区菊水元町5条3丁目5-1
☎011-871-1121

内科・消化器内科・外科・乳腺外科・人工透析外科・泌尿器科・循環器内科・整形外科・麻酔科・人工透析センター・乳腺センター・内視鏡センター・肝胆膵消化器病センター(外来透析無料送迎あり)・人間ドック(日帰り)



石橋胃腸病院 106床

白石区川下3条4丁目2-1
☎011-872-5811

内科・消化器内科・人工透析内科・循環器内科・人工透析室(外来透析無料送迎あり)人間ドック(日帰り)



富丘腎クリニック

手稲区富丘1条4丁目5-33
☎011-686-5005

外来透析専門・無料送迎有り