

ボーン&ジョイントダイジェスト

創刊号

(骨・関節研究会新聞)

平成19年11月17日発行 発行:NPO法人 骨・関節研究会

公開市民講座を始めるに当たって NPO法人 骨・関節研究会代表 大久保 俊彦

近年、メタボリックシンドロームをはじめ、成人病に通じる生活習慣病など、日常生活に起因する病状がマスコミに取り上げられる事が頻回になってきました。また、高齢化社会に突入したことで、転倒し骨折を伴うような病気も増加しています。

一方、医療行政においては、30兆円を超える医療費削減政策の一環として、これらの病気への対策が急がれています。個々には栄養指導を行う施設や、転倒防止教室等の活動を見受けますが、十分な知識や熟練された技術に乏しいため、肥満のリバウンドが生じたり、運動療法不足で薬物過剰投与となってしまうなどの問題が発生しています。また、体操したためにかえって腰痛が悪化したり、圧迫骨折などのトラブルが生じてしまい、医療を受ける患者さんも少なくありません。

このような状況は、正しい見識に基づく指導下であれば、かなり防げた事例だと言えるでしょう。したがって、もはやこれらの生活習慣病や高齢化社会に由来する病気への対策は、リハビリ指導士、デイケア、接骨院等に単独に任せるのではなく、医師との連携が重要であり、より高度で個々の体の状況に合わせた、多角的な指導が必要と考えられます。また、健康は本来個人の問題であります。ゆえに、自分の体の状態を知り、何をどう改善すべきか思惑するところに健康への近道があることを認識する必要があります。そのためには、健康を維持するための情報や、実際の指導者が不可欠なのです。

以上の問題を解決し、患者さん個々のソリューションを実現すべく、本会はスタートしました。医師の指導に基づくリハビリテーションや運動療法の指導、あるいは食事指導、さらには、トップレベルの医師、運動療法士による公開市民講座の開催、医療治療情報の展示、説明会などの活動を通じ、大いに社会への貢献を図っていきたく考えております。



これまでの活動の流れ

1992

横浜股関節研究会発足

医師向け講演会定期開催

市民からの医療相談受付

2002

股関節研究会ホームページ開設

2006

大口東総合病院講堂にて
毎月体操教室を開始

第一回公開市民講座

第二回公開市民講座

2007

NPO法人
骨・関節研究会設立

第三回公開市民講座



講演後、コロラド川でラフティング



必死でこらえる大久保先生

ボート転覆!!



トロント大学教授 S-ROM 人工関節の生みの親である
キャメロン先生との会談

(2006.6.21来日)

大口東総合病院訪問。
症例検討会に参加していただき、
さらに病棟を回診していただきました。

この後、しっかり沈みました...
「雪解け水は冷たかった」とのこと

海外での講演風景
(2005.8.5デンバーにて)

第1回～3回までの公開市民講座のご紹介

年を重ねても、いつまでも健康で自由に動けるって、多くの人が願うことですよ！

その様な願いに応えるべく、私どもの会では、適切な健康を推進する為に様々な活動を行って参りました。

当初は、医師向けに医療カンファレンスを行い、市民に対しては、FAXによる医療相談を行って参りました。その後、大口東総合病院講堂にて体操教室と命名する自由参加の講義や最新のエクササイズ教室を開催してきました。毎回、多くの方にご参加いただきましたが、惜しまれながらも体操教室は休止となってしまいました。

しかし、皆様の熱いご要望にお答えする形で、第3回講演会より下肢機能測定と名を変え体操教室で行ってきたことも取り入れながら、筋力やバランス、柔軟性や体軸の変化を見られる測定を行っております。これを基に和田講師よりの相談コーナーを今後設けることしております。

では、今までの講演会ではどのような事を行なったのかというと・・・

初回は、2006年4月に行い、テーマは日常よく遭遇する首、腰の痛みに対する具体的な対処法、また、老化を防ぐ歩行やエクササイズを説明致しました。また、人工関節の展示を行い、初めて手に取られる方も多く好評であり、会場の椅子が足りなくなるほどの盛況ぶりでした。

第2回は、2006年9月に開催いたしました。近年、よく耳にするメタボリック症候群と日常生活習慣との関係、日常必要な体操とその効果、股関節の変形と膝の最新治療について講演致しました。この会では、腰痛の原因をモデルで展示したり、人工関節のデモンストレーション等を行い、皆様の注目を集めておりました。また、治療の実際をムービーで紹介し、より分かり易くなったとご評価いただきました。



第3回は、2007年6月に行いました。講演会前の時間を使い、脚・腰の状態検査を行いました。また、治療経験者の紹介や治療経過についてのお話を本人も交えて聞ける時間があつたり、腰のトラブルを予防する運動を紹介しました。特に注目されたのは、今回よりフィットネス指導者によるエクササイズが取り入れられたことでしょう。6月にも関わらず、早くも真夏の到来を思わせるような熱気を感じる事が出来ました。

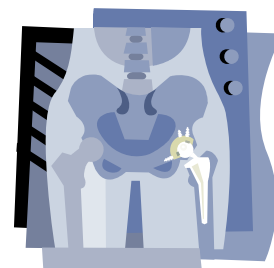
前回の脚・腰状態検査のおさらいと平均値

どんな検査？	どうやって測るの？	何がわかるの？	平均値
踏み台昇降	1分間に何回昇降できるか測定	下肢の筋力 膝関節の使い方	33回/分
10m歩行	10m歩行した際の時間を測定	総合的な下肢機能評価	6.1秒
最大一歩幅	大きく一歩踏み出した距離を測定	歩幅が大きいほど 歩行能力が高い	70.8cm (実測値)
バランスボード	バランスボード上で何秒間 立ってられるかを測定	上半身の動きに伴った 下肢のバランス能力	58.7秒
バランス歩行	その場で足踏みをする	バランスの弱い方向	右前方(42.6%) 左前方(25.6%)
体重バランス (前/後)	バランスボードに乗った前後で 左右の体重を測定	左右どちらに体重が かかっているか	前: 右27.0kg, 左26.7kg 後: 右27.0kg, 左26.7kg
体軸	体の傾きを調べる	体の中心がどの方向に 偏っているかがわかる	後弯前弯姿勢 (44.7%)
バランス測定	立ったまま上半身を前に倒した 距離を測定	下肢のバランス	27.4cm

※注 こちらは前回参加された方の平均値であり、年代・性別・身長・体重などによって値は異なります。今回、会場に年代・性別による一般的な平均値を掲載しておりますので、ご参考にして下さい。

第3回アンケート結果より(参加された皆様からの声)

- ・自分の体力を知ることができて良かった。(40代女性)
- ・自分の弱点があらためてわかりました。(50代女性)
- ・自分の能力を過信してはいけなかった。(60代女性)
- ・説明が丁寧で、とてもわかりやすかった。(50代女性)
- ・わかりやすく、やさしい運動の実技は、とても参考になりました。(50代女性)
- ・普段したことない体操ばかりで、めずらしく夢中でやりました。(50代女性)
- ・加齢に伴い健康に過ごしたい気持ちから参加しました。(60代女性)
- ・股関節治療に興味があったので参加しました。(70代女性)
- ・股関節の手術内容は、わかりやすかった。(50代女性)
- ・股関節のメリット/デメリットは、とても興味深い内容でした。(50代女性)
- ・患者さん3人のディスカッションなど、全体での輪が良かった。(50代女性)
- ・サンクチュアリは、ノリが良く楽しかった。また同じことでもいいから、やって欲しい。(50代女性)
- ・脚/腰状態検査が時間切れでできなかったのが、次回は是非参加したい。(70代女性)



この人に注目!

トピックスご紹介コーナー

今回は、第3回公開市民講座、“股関節治療のセッション”で治療のディスカッションに参加された石井博子さんのご活躍を紹介します。

支えてくださる皆様に感謝です！ 石井博子さん(49)

誰よりも速くプールサイドにタッチした瞬間。それは、同時に日本新記録が誕生した瞬間でもありました。本年9月2日、第15回神奈川マスターズ長水路水泳大会200m平泳ぎに出場した石井博子さんは、幾多の苦難を乗り越え、この日、日本新記録樹立というすばらしい快挙を遂げ、チャンピオンの栄誉に輝きました。「20歳で「変形性股関節症」と診断され、その後、数回の手術を受けました。今は両股に人工関節が入っているんですよ」と明るく話す石井さん。そんな石井さんにとって、中学生の頃から始めた水泳は、体のみならず心のリハビリにも繋がる大切なライフワークだそうです。

「“どうしてそんなに脚が良く動くの？”と同じ病気で手術をした競泳仲間から聞かれることがあります。私は術者の技量でこんなに違うのだと感じています」。

そして、「大久保先生には、すばらしい脚を作っていただいたこと、その脚を常にベストなコンディションに調整して下さる和田先生、ともに心から感謝しています。また、「選手コースで練習させて下さる水泳のコーチ。応援して下さる皆様には、心から感謝の気持ちでいっぱいです」と語る石井さん。この“感謝”の心こそが石井さんのパワーの源。そして、“少しでもいい記録を出すことが、応援して下さる皆様への一番の恩返し”という信念から、健常者の大会に出場することにもこだわり続けたそうです。

見事な恩返しを遂げた石井さんの次なる目標は、世界新記録の樹立！そして、「それが同じ障害を持つ人の励みになれば…」と願う石井さん。

目標が現実となるその日は、決して遠くはなさそうです。さらなるご活躍を期待しています。



「体の横を流れる水の感触がたまらなく好きです」と語る石井さん。



これぞ日本記録保持者の証！

正しいリハビリテーションのススメ

理学療法士 和田 真人

横浜通信病院整形外科に勤務しております、理学療法士の和田真人でございます。理学療法士になって20年となり、経験年数だけは積み重ねて参りました。

人間が活動する(動く)場合には、全て筋肉が力を発揮することにより行われます。筋肉に何らかの異常がある場合に活動すると、痛み等の異常が生じます。その痛みがまた筋肉に異常をきたし、再び痛みを生じさせるという悪循環となってしまうことがわかっています。これまでこのような状態が、いつまでも治らない腰痛や首の痛みに対してリハビリを行って参りました。



現在リハビリテーションについては様々な情報が飛び交い、どの情報を信じてよいのか、どの情報が自分のカラダにあっているのかしら、とお悩みの方は多いのではないのでしょうか。古くても非常に効果が期待できる運動であったり、新しくてもやり方が間違っていたり、あるいは体の状態に合わなかったりして、かえってカラダに負担を掛けてしまっている場合もあるように思います。リハビリの運動は特殊な方法を除けば、ご自宅でできる運動がほとんどではないかと考えております。その運動方法を確実に参加者の皆様にお伝えできるように努めたいと思っております。



参加者の皆様と非常に近い距離でこのような公開市民講座が開催されるということは、私にとっても皆様の率直なご意見をお聞きできるよい機会であると思っております。どうぞ遠慮なさらずに気軽にお声をかけて下さい。

どうぞよろしくお願い致します。

インフォメーションコーナー

●●● 次回のお知らせ ●●●

次回「第五回 市民公開講座」は4月26日(土)です。
毎回テーマを変えての講演やエクササイズ、その他楽しい企画を予定しております。
皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。

日時：2008年4月26日(土) 10:30～16:50

開場：都筑公会堂(都筑区総合庁舎内1階) 市営地下鉄センター南駅下車3分

●●● B JL体操クラブのご案内 ●●●

11月25日(日) 13:30～ 大口東総合病院 1階 受付
詳しい内容をお知りになりたい方は、別紙(ご案内状)をご覧ください。

●●● ホームページのご案内 ●●●

「横浜股関節研究会」、「NPO法人 骨・関節研究会」のホームページを開設いたしました。市民公開講座に関するお知らせだけでなく、皆様に有用な情報の掲示や医療の質問にEメールにてお答えするコンテンツなどを設けております。是非、アクセスしてみてください。

・横浜股関節研究会ホームページ

<http://home.f08.itscom.net/hipjoint/>

・NPO法人 骨・関節研究会ホームページ

<http://home.s04.itscom.net/kansetu/index2.html>

