

さくら「ほね」通信

冬号

2022.1

新型コロナウイルス感染症で振り回された 2 年目の冬を迎えました。行動制限も緩和され旅行なども計画されているでしょうか？ゆっくり温泉につかりたい寒い季節になりました。

さて今回のテーマは

「骨粗しょう症リエゾンサービス OLS」についてお伝えしたいと思います。

◆ OLS (Osteoporosis Liaison Services) とは？

医師、および多職種のメディカルスタッフが相互に連携しながら実施する骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止の取り組みです。

◆ 多職種とは 「医療に関する国家資格を有する者」

国家資格を持つ、保健師、助産師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、放射線技師、検査技師、管理栄養士、社会福祉士、介護福祉士などです。

下記の背景のためにチームで取り組むことで一次骨折、二次骨折予防をしていこう！！との取り組みです。

◆ 骨粗鬆患者は約**1 280万人**。(高血圧や糖尿病患者より多い)
その中で治療されているのはわずか**200万人**と推察されています。

◆ 治療率や治療継続率が悪い (**40%程度**)

◆ 高齢化社会に伴い、要介護状態の高齢者が増加。
「骨折・転倒」による“寝たきり”となっている方が**第4位 (約12%)**です。

◆ **要介護認定**となっている原因として「**骨折・転倒**」が原因とするものが年々増加。
骨粗鬆症性骨折予防のために「診断・治療・治療の継続」の向上を図ることが重要。

◆ 治療率、継続率の向上のために国家資格をもつ医師、多職種のメディカルスタッフが相互に連携しながら実施することで効果をあげられる。

当クリニックも2021年12月に「**さくら骨粗鬆症リエゾンチーム**」を結成

リエゾン = 「つなぐ」「診療におけるコーディネーターの役割」を意味します

豊泉副院長を顧問として、看護師、理学療法士、介護福祉士などのメンバーで活動していき患者様の骨粗鬆症の診断や治療、継続の支援をチームで取り組んでいきます。

骨粗鬆症の基本は「治療」「食事」「運動」です。それぞれの専門スタッフでサポートできる環境を提供していきたいと思います。ご期待ください。



運動のワンポイント・・・By 理学療法士 福井 翔



スクワット

- 1.肩幅程度に足を開き、お尻は後ろ、頭は前に倒しながら、脚を曲げて、身体を下ろす。
- 2.後ろに椅子があると思って、その椅子に腰を掛けるイメージでやってみましょう。
- 3.立ち上がる時には足裏全体で床をグッと押して、立ち上がりましょう。
- 4.スクワットを行うことで骨密度の改善や脚の筋力強化が期待できます！

※ 転倒しないように気をつけて行ってください

編集後記

寒さが厳しくなっても身体を動かすことはとても重要です。室内でも運動は出来るのでコツコツ（骨骨）励みましょう。

2021年12月に厚生労働省から「健康寿命」が発表されました。男性72.68歳、女性75.38歳。平均寿命との差は男性8.73歳、女性12.06歳と報告されました。長い期間、寝たきりにならず、自分で日常生活ができ、自分の足で歩行できるように今後も頑張りたいですね。

骨粗鬆症リエゾンマネージャー 堀田智恵子

