

さくら「ほね」通信

冬号
2023.1

2022 年末はサッカーW 杯で日本中の老若男女を興奮させたブラボー！！な年でした。今年是一段と寒さが厳しい冬の季節を迎えています。つつい家に閉じこもり、食べすぎや運動不足になってしまう季節です。また、転倒が増加する季節です。気を付けて過ごしたいですね。今回のテーマは、「モチベーション」についてです。骨粗鬆症の治療継続は続けることが大切。治療の中断が骨折につながると言われています。

「治療継続のモチベーション」について少し深掘りしてみましよう。

モチベーションとは「やる気」「刺激」「動機付け」を意味します

◆例えば、骨折 特に足の付け根（大腿骨近位部骨折）の骨折



このような状況になることが報告されています。

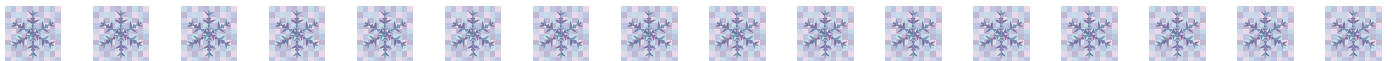
※裏面に続く

私は看護師歴 40 年超。年齢は秘密ですがシニアです。通勤時間も長いので定期的には運動もできていません。

趣味は、スポーツ観戦（海外も含む）とコンサートです。現地に足を運んでサッカー、野球、ラグビーなどの W 杯やテニスの四大大会の観戦が続けられるように、また仕事も生活も充実させたいので出来る範囲で健康管理には気を付けています。



これが私の「モチベーション維持」の目的です。



骨折等で、前ページの様な状況にならないように私の工夫している日常生活の過ごし方を少し紹介してみます。

- 仕事以外に運動（スポーツセンター1～2回/週 マシンでのトレーニング、スイミング
- 8000～10000 歩/日 目安に歩く
- 食事は（全く上手ではないが）料理は好きなのでたんぱく質やカルシウム摂取に気を付けて手作りする。（特に野菜で青菜やキノコ類の献立は多い）牛乳は苦手なのでヨーグルトやチーズ類を取り入れている。
- 飲酒はほどほど

◆通院している患者様で山登りが趣味（山ガール）の 80 歳代の方は、高尾山から始めて山歩き再挑戦したり、好きな歌手の追っかけを楽しみに全国の会場に娘さんと参加していたりと、お聞きします。

皆さま、それぞれに生活の楽しみや張りの為にモチベーション維持し、自分の足で歩いて外出できるように頑張っているお話が聞こえてきます。

自覚症状のない治療には、なかなか向き合い続けるのは難しいですが、何か楽しい事、叶えたいことを目標に取り組むことで気持ちの維持が可能になると思います。

是非、モチベーションにつながる「楽しみ」「生きがい」「生活での潤い」を見つけましょう。

元気に長生きしないともったいないですからね。

編集後記

今回の冬号は「治療のためのモチベーション」についてのテーマでした。診察室では丁寧に説明する時間が多くはとれずジレンマを感じています。骨折で寝たきりにならないように、心から骨粗しょう症チームで皆さまを見守っています。

骨に良い美味しいもので治療（薬剤・食事・運動）を継続していきましょう。

骨粗しょう症リエゾン看護師として、可能な限り質問やアドバイスをしていきたいと思っています。何なりとお声をかけてください。

骨粗しょう症リエゾンマネージャー 堀田智恵子