

医療・保健・福祉・市民の情報交流の場

# 大村市在宅ケアセミナーだより

第108号 平成25年5月

発行元: 〒856-0820 長崎県大村市協和町779

(社)大村市医師会 大村市在宅ケアセミナー広報部 TEL: 0957-54-0151  
ホームページ: <http://www.nagasaki.med.or.jp/oomura/caresemi/index.html>

平成25年度 大村市在宅ケアセミナーメインテーマ

『多職種協働による地域づくりをめざして ~地域包括ケアシステムの構築~』

## 第124回 大村市在宅ケアセミナーのご案内

日 時 \* 第3木曜日 5月16日(木) 18:45~20:15

場 所 \* 大村市民会館 大会議室

内 容 \*

- ① 大村市在宅ケアセミナー 総会 (15分)
- ② 観察研修報告 (15分)
- ③ 福祉介護避難所の取り組みについて (40分)  
大村市福祉保健部福祉総務課  
川下隆治政策係長
- ④ 質疑・その他 (20分)

### 年会費の納金をお願いします

年会費(1,000円)を納金頂いた方に  
会員証を発行いたします。

セミナー受講の際は、受付で提示を  
お願いいたします。

(平成24年度会員358名)

~ホームページにてセミナー便りを掲載しています。セミナー便りの郵送費軽減  
にご協力できる方は、事務局までご連絡頂ければ幸いです。~



## 第124回 大村市在宅ケアセミナー開催報告

日 時 \* 平成25年3月21日(木)

場 所 \* 大村市民会館 大会議室

内 容 \* 『転倒予防について』

大場 裕之 先生 貞松病院 リハビリテーション科 主任

参加人数 \* 117名 当日入会 8名(継続2・新規6名)

### 《質問・感想など》

\* 資料P3の中段にある転倒の原因や、場所、履き物は、一般的なものなのか。在宅・施設も含むもののか？

\* 資料P3 転倒場所の比と、転倒時の履物の比の関係について、転倒時の履物は屋外におけるものと考えてよいのでしょうか？それとも、履物のその他の部分に、履物をはいていない場合が含まれるのでしょうか？

(回答) 広域支援センターで使用している転倒予防教室の資料から抜粋したもので、転倒した107名の結果から作られたものです。在宅・施設を含むものなのか？転倒時の履物は屋外におけるものか？についての詳細は不明です。申し訳ありません。

\* 橋骨遠位端骨折でロッキングプレート術を受けた場合、個人差はあると思いますが、完治までのオペ回数と治療日数はどの位かかりますか？

(回答) 基本的にオペは1回ですが、半年～1年程経過してからDrとの相談の上で抜釘手術を行う場合があります。リハビリの完治に関しては個人差が大きいのはつきりとは言えませんが、3ヶ月から半年程で外来リハビリが終了する場合が多いです。

\* 腰痛がありHP受診して、HPでは異常なしと帰宅した人が、痛みが取れず、1～2週間後にMRIとると骨折していて入院という方が2～3人続いたのですが…。早い時期に骨折がわかる方法や、はつきりするまでの時期の生活上の注意など教えてほしい。骨粗鬆症の治療方法、予防方法を教えてください。

(回答) レントゲンでは脊椎が潰れていない限り圧迫骨折は判定できません。そういう場合に早期に骨折が解る方法はMRIしかありませんので、痛みが強く、とれない場合はなるべく早く再度受診されたらよいかと思います。その間ですが、トイレなどに起きる場合でもさらに骨折を悪化させることができますので、骨折がはつきりするまでは安静が一番大事です。可能であればオムツ、尿器、差し込み便器などで対応して頂ければと思います。しかし足などの部位は寝た状態でかまいませんので痛みのない範囲で動かしておくようにして下さい。

(回答) 治療方法は①食事療法②運動療法③薬物療法の3本柱です。患者さんの年齢、基礎疾患、骨粗鬆症の重症度に応じて様々な種類の薬(骨形成促進剤、骨吸収抑制剤)が処方されます。予防方法としてはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを多く含む食事の摂取、適度な運動(ウォーキングなど)や日光浴などがあります。骨粗鬆症の治療の目的は骨折予防です。適切な治療により骨密度の増加を図るとともに転倒を予防する対策も重要です。

\* 転倒を予防することで、医療費削減につながる事が理解できた。ありがとうございました。

\* とてもわかり易くてよかったです。今から誰もがロコトレをやるといいと思いました。介護保険料を払う年齢の時が始める時期にしてはどうでしょう。まず自分がやらないといけないと思いました。

\* 整形疾患や高齢者向けの運動など、とてもわかりやすく説明して下さったので良かったです。スクエアステップなど、楽しく続ける運動を市民の方々に広めていくことが、今後大切だと思いました。

など、多くの質問・感想を頂きました。講師の先生より、丁寧なご回答を頂きました。

※当日の配布資料は、講師の了解を頂き、在宅ケアセミナーホームページに掲載しています。