思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No. 87
2026/10



Zoom Up! OzuCentral Hospital 病院案内 【転倒予防のための身体作り】

転倒は、高齢者の怪我の原因として多くみられ、その中でも大腿骨近位部骨折(大腿骨頚部骨折・転子部骨折)は、転倒をきっかけに起こる代表的な骨折です。高齢になると骨が脆くなる「骨粗鬆症」を合併している方も多く、自宅などの何気ない転倒でも骨折に繋がる事があります。

大腿骨近位部骨折は、手術や長期間の入院、リハビリテーションが必要となる事が多く、骨折以前の生活に戻るまでに時間を要します。また、活動量の低下や体力の衰えを招き、要介護状態になるケースも少なくありません。

厚生労働省の調査では、「骨折・転倒」は認知症や脳血管疾患、高齢による衰弱などと並び、要介護状態となる主な原因の一つとされています。しかし、転倒による骨折は、日頃からの身体作りや生活環境の見直しによって予防できる可能性があります。

今号は、転倒しやすくなる原因や転倒を防ぐための身体作りと、日常生活で実践できる工夫について紹介します。

■なぜ年齢を重ねると転倒しやすくなるのか

年齢を重ねると、身体には様々な変化が現れます。筋力の低下だけでなく、視力や関節の動き、歩く速さ、バランス能力、反応の速さなども少しずつ低下していきます。例えば、以前であれば気にならなかった小さな段差につまずいたり、バランスを崩した際に素早く踏ん張れなかったりすることがあります。こうした身体機能の変化は、どなたにでも起こる自然なことですが、その変化を理解し、日頃から身体を動かすことで、筋力やバランス能力の維持に繋げる事ができます。

■転倒しやすい場面

転倒は、身体機能の低下だけが原因ではありません。生活環境や、その時の状況も大きく影響します。

屋外では慌てて歩いている時や、雨で路面が濡れている時、人混みの中ですれ違う人を避けようとした時、体調が優れない時などは転倒しやすくなります。また、荷物を持ちながら歩くことや、不安定な姿勢で作業を行う時も注意が必要です。

屋内では、居室や台所、階段での転倒が多くみられます。毎日使う場所であるため、「慣れているから大丈夫」という油断が転倒に繋がる事があります。一方、浴室での転倒件数は比較的少ないものの、床が滑りやすく、転倒すると重大な怪我に繋

がる危険性があるため注意が必要です。

転倒を予防するためには、自分の身体の状態を知る事に加え、「どのような場面で転倒しやすいのか」を理解し、生活環境を見直す事が大切です。以下のチェックリストを使って、ご自分に転倒のリスクがないかをご確認ください。1つでも当てはまる場合、転倒の危険性が高くなっている可能性がありますので注意が必要です。

転倒リスクチェック

□ 片足立ちで靴下を履く事が難しい
※痛みや治療中の病気によって当てはまる場合もあります
□ 家の中で躓いたり滑ったりする事がある
□ 階段を上る時に手摺りが必要である
□ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない事がある
□ 15分程度続けて歩くことが難しい
□ この1年間で転んだことがある
□ 転ぶことが怖くなり、外出する機会が減った
□ 椅子から立ち上がる時に手を使うことが多い

■転倒による骨折を防ぐための2つの視点

転倒による骨折を防ぐためには、以下の2つの視点が大切です。

①転倒そのものを防ぐ

転倒を防ぐためには、筋力やバランス能力を維持する身体作りを継続することが重要です。また、日常生活の中で転倒しやすい場面を知り、生活環境を整える事で、転倒の危険性を減らすことができます。

②転倒しても骨折しにくい身体を作る

すべての転倒を防ぐことは難しいため、転倒した際に骨折しにくい身体を作ることも重要です。骨粗鬆症は、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気ですが、適切な運動や栄養、必要に応じた治療によって進行を抑える事ができます。骨密度を知ることは、骨粗鬆症の早期発見・早期治療に繋がります。当院では骨塩定量測定を実施しています。骨粗鬆症が気になる方や、これまで骨密度を測定した事がない方は、お気軽にご相談ください。

■転倒しないための身体作り

転倒予防のためには、特別な運動を行う事よりも、「無理なく続けられる運動を習慣にすること」が大切です。筋力やバランス能力は、年齢に関わらず身体を動かすことで維持・向上が期待できます。「運動」と聞くと、毎日長時間行わなければならないと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、その必要はありません。散歩やラジオ体操、階段の上り下り、家事や庭仕事など、日常生活の中で身体を動かすことも立派な運動です。大切なのは、一度に頑張る事ではなく、自分に合った運動を無理なく続ける事です。また、身体機能が低下してから新たに運動習慣を身に着けることは、体力面だけではなく生活習慣の面からも難しいと感じる方も少なくありません。そのため、元気なうちから身体を動かす習慣を身に付けておくことが、将来の転倒予防に繋がります。もちろん、年齢を重ねてから運動を始めても決して遅くはありません。まずは自分のできる事から始め、少しずつ身体を動かす時間を増やしていきましょう。

■日常生活で気をつけたいポイント

転倒予防には、運動だけでなく生活環境を整える事も重要です。ポイントを記載していますので、参考にしてください。

- 滑り難い履物を選ぶ
- 屋内の段差（敷居やカーペット）を無くす
- 必要な場所には手摺りを設置する
- 浴室では滑り止めマットやシャワーチェアーを使用する
- 照明を確保して明るい環境にする

転倒予防に「早すぎる」「遅すぎる」ということはありません。しかし、身体機能が低下してから新たな運動習慣を身に着ける事は簡単なことではありません。だからこそ「まだ大丈夫」と思える今から、身体を動かす習慣を少しずつ始めておくことが、将来の自分自身への大切な備えになります。運動習慣がない方であれば、まずは数回のスクワットや短時間の散歩から始めるだけでも十分です。大切なことは、無理することではなく続ける事です。将来も自分らしく安心して生活を続ける為に、今日から出来ることを一つ始めてみませんか。

■転倒予防体操

①スクワット





＜目的＞
太ももやおしりの筋肉を鍛え、立ち上がりや歩行を安定させます。
＜方法＞
足は肩幅に開き、背筋を伸ばして立ちます。深呼吸をするペースで膝を曲げながらお尻を下ろし、元の姿勢にもどします。これを5～6回繰り返します。
※痛みを感じた場合は、お尻を下ろしすぎないようにし、机などを支えに使って下さい。
※膝が爪先より前に出ないようにします。膝が外に開いたり内に寄ったりせず、正面に曲げるようにしましょう。

②爪先を上げる運動





＜目的＞
爪先を上げる筋肉を鍛えることで、つまずきにくくなります。
＜方法＞
手摺りやテーブルなど、しっかりした物につかまり足を開いて立ちます。爪先をできるだけ持ち上げ、5秒間止めます。これを10回繰り返します。
※お尻を後ろに突き出さないようにして注意して行いましょう。
※立って行うのが難しい場合は、椅子に座って行っても構いません。

家庭でも行える肩こり体操

☆肩こりとは?

「肩こり」とは、筋肉に疲労物質がたまって凝り固まった状態をいいます。血行不良が原因で起こり、血流が滞る事によって、その部分の筋肉に栄養や酸素がいきわたらず、筋肉の活動が鈍ります。すると、乳酸などの疲労物質が筋肉に蓄積し、どんどん血行を悪くしていく悪循環に陥ってしまいます。

☆肩こりの原因

①疲労　②ストレス　③運動不足　④寒さ　⑤悪い姿勢

☆体操による効果

①首、肩周囲の筋肉の緊張をほぐします
②血行が良くなります　③痛みが減ります
筋肉が柔らかくなり血行が良くなった状態のお風呂上りに行うことをお勧めします。

肩甲骨を上下に動かす運動

＜方法＞
①両腕を体につけて、肩を上に持ち上げます
②ゆっくり肩を降ろします



＜回数＞
持ち上げた状態で５秒保ってから降ろす。これを３～５回繰り返します。

肩甲骨を前後に動かす運動

＜方法＞
①背中の後ろで手を組んで、後ろへ伸ばします
②体の前で手の平を裏返しに組んで、前へ伸ばします



＜回数＞
それぞれゆっくり３～５回繰り返します。

からだに効く レシピ

Point!
さばなどの青魚にはEPA、DHAというオメガ3系脂肪酸が多く含まれています。この脂肪酸には腸の炎症をしずめ、善玉菌が増えやすい環境を整える効果が期待できます。
腸内環境を整えることで、免疫力アップに繋がります。

大洲中央病院栄養科

さばのトマト煮



■材料（2人分）

さば水煮缶 …… 1缶（160g）
カットトマト缶詰 …… 1缶（400g）
かぼちゃ …… 100g
玉ねぎ（中） …… 1/2個（100g）
オリーブオイル…大さじ1　にんにく …… 1片
コンソメ……小さじ1　うすくち醤油‥小さじ1/2
黒こしょう…… 少々　乾燥バジル …… 少々

■作り方

①かぼちゃは5㎝幅の薄切り、玉ねぎは1㎝幅のくし切り、にんにくはみじん切りに切る。
②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、玉ねぎ、かぼちゃを入れる。
③玉ねぎが透明になるまで炒めたら、さば水煮缶とトマト缶を汁ごと加える。蓋をして中火で5分程煮た後、蓋をとり、水分がなくなるまで煮詰める。
④コンソメ、醤油を加えて味を調える。
⑤皿に盛りつけた後、黒こしょう、バジルをお好みで振りかけて、出来上がり。

NEWS 令和8年7月13日

ふれあい看護体験を開催しました

7月13日に「ふれあい看護体験」を開催し、中学生1名の参加がありました。病棟では、ベッドメイキングや患者さんとコミュニケーションをとりながら、看護師と一緒に足浴介助を行いました。また、車椅子の操作やナースコールの体験、救命措置として心肺蘇生法やAEDを学んでもらいました。院内見学では、実際に医療機器に触れてもらい、普段見ることのできない手術室の見学も行いました。参加者からは「病院では1人の患者さんにたくさんの人が関わっているのが分かり、とても良いと思った」との感想を頂きました。好奇心いっぱいに目を輝かせて体験される学生さんの姿に、私たち主催者も良い刺激を受けました。さまざまな体験を通して、病院や看護の仕事を身近に感じ、関心を深めてもらえる貴重な機会になったのではないかと思います。

今後も、より多くの方に参加して頂くと共に、看護の役割や魅力を伝えられる有意義な機会となるよう努めてまいります。



本館3階病棟主任 太田 まり子

TOPICS 令和8年8月6日

七夕会を開催しました

8月6日に介護医療院ほくとで、七夕会を開催しました。まず、8月生まれの入所者さんの誕生日を参加者全員でお祝いしました。その後、地元のフラダンスチーム「レイ アロハ メリア」によるフラダンスを5曲鑑賞しました。このチームの参加は今回で4回目になります。入所者さんの中には、曲に合わせて振り付けを真似たり、車椅子の手すりを手でポンポンと叩いたり、手拍子や足踏みをされたりする方もいらっしゃいました。終了後には「楽しかった。特に『糸』という曲に感動した」「現地で見ているようだった」などの声が聞かれました。この七夕会のためにスタッフが協力して飾りつけなどの準備を行ってきましたが、喜んでいただけたと共に、入所者さんの普段とは違う生き生きとした表情を見ることができ、とても嬉しく思いました。

今後も季節感のある様々な行事を企画し、生活の場として穏やかに楽しく過ごしていただけるよう取り組んでいきたいと思います。



介護医療院ほくと 介護福祉士 西隅 志津

NEWS 令和8年9月14日

防災訓練を実施しました

9月14日に防災訓練を実施しました。今回の訓練は、台風接近による大雨洪水などの水害を想定し、水害用防災タイムラインに沿って、迅速に行動することを目標に訓練を行いました。

医事課では職員や患者さんの安全確保、自部署の被災箇所や物品の確認、水嚢の作成、パソコンなどの備品の移動を行いました。また、災害対策本部を立ち上げ、各部署の被害状況の情報収集を行いました。今回から、被害状況報告書を「人的被害」と「物的被害」に分けて整理しました。これにより記載しやすくなったとの意見が多くありました。一方で、対策本部では報告を受ける際に時間を要し、報告が重複するなどの課題も見つかりました。

近年、自然災害が各地で発生しており、いつどこで災害が起こるか分かりません。いざという時に患者さん・ご家族・職員の命を守るため、迅速に行動できるよう、今後もより実践的な防災体制作りに取り組んでまいります。



医事課 中嶌 友彦

外来診療医師一覧表

診療科目		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	上原 貴秀	休診日	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二
	2診	岡本 傳男			岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子			井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史			清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹			森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨			満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	山下 優嗣			山下 優嗣	山下 優嗣	非常勤	山下 優嗣
	2診							非常勤
泌尿器科		清水 公治			清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治
脳神経外科	1診(新患)	西原 潤			西原 潤	後出 一郎	非常勤	非常勤
	2診(再診)	後出 一郎			後出 一郎	西原 潤		西原 潤
形成外科							非常勤	

受付時間	午前8時00分～午前11時30分
診療開始時間	午前9時00分～ 担当医師は緊急手術等で変更する場合(休診になる場合)がありますので、事前にお問い合わせ下さい。 整形外科は外来診療、救急対応、手術、入院管理等を常勤医師1名で行っています。状況により外来休診、予約患者のみの受付となる日があることを予めご了承下さい。
休診日(10～1月)	救急診療のみ… 1月1日(金)、1月2日(土)、1月3日(日) 休診日… 火曜、水曜、11月23日(月)、12月31日(木)、1月11日(月)
お見舞い・面会時間	午後2時00分～午後5時00分 (感染症予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

■金～日曜日…大洲中央病院(日は18:00まで)
■日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
■月曜日…市立大洲病院
■火曜日…市立大洲病院
■水曜日…加戸病院(昼)、喜多医師会病院(夜)
■木曜日…大洲記念病院(昼)、市立八幡浜総合病院(夜)

編集後記

今年度から広報誌の担当となり「編集後記って何を書けばいいのだろう」と悩みながらこの文章を書いています。今回の広報紙を作成する過程で、病院には様々な取り組みが行われ、多くのスタッフがそれぞれの立場で協力していることを改めて感じました。これから広報活動に携わる中で、院内の様々な取り組みに目を向け、当院のことをより身近に感じていただけるよう、また地域の皆さまに少しでも役立つ情報をお届けできるよう取り組んでいきたいと思います。

発行／社会医療法人 北斗会 大洲中央病院
編集／広報委員会
東 研志(事務部長)
道休 由佳里(看護副部長)
京河 雅史(放射線科科長)
竹岡 照枝(看護師長)
尾神 加代子(看護師長)
黒田 都(医事課主任)
大西 修平(リハビリテーション科)
伊藤 海斗(リハビリテーション科)
松田 玲奈(栄養科)

社会医療法人 北斗会
大洲中央病院
〒795-8507 愛媛県大洲市東大洲5番地
TEL 0893(24)4551 FAX 0893(23)5083 http://www.oozuchuo-hsp.jp/

大洲中央病院 検索