

第 7 回 NPO 法人おれんじの会市民公開講座 報告

開催日時：平成 28 年 11 月 13 日(日) 14 時から 16 時 30 分まで

会場：海峡メッセ下関 801 会議室

公開講座のテーマ：股関節疾患と歩行障害

講師：山口県済生会下関総合病院 整形外科 藤澤武慶（ふじさわたけのぶ）医師

参加者数は延べ 20 人と、目標に比べて少なめでした。同日に多彩な催しものがある中で、この分野に深く関心をもっておられる方々にお越しいただき、会場から、熱い思いが伝わってくる状況でした。

今回も要約筆記しものせきの皆さんがボランティアで入ってくださいました。要約筆記とは、主に、聴覚に障害のある方を対象として、話し言葉の要旨を文字で表示、いわゆる「字幕」として同時通訳し、読めるようにするものです。聞きなれない医学用語が出てくる医療講演会などでも、「聴いてわからなかったけれど、文字にすれば、ああそうか、と分かる。」と、前回好評でした。

この事業は山口きらめき財団の助成事業です。財団から森永様が参加してくださいました。

健康寿命を延ばし、高齢になっても生き生きとした暮らしをするために、現在推進中のロコモティブシンドローム啓発活動の一環として、今回、ロコモチャレンジ推進協議会のビデオ「トライ 40」上映を行い、ロコモ大賞キャンペーンのお知らせチラシ、ロコモティブシンドロームのパンフレットを配布しました。

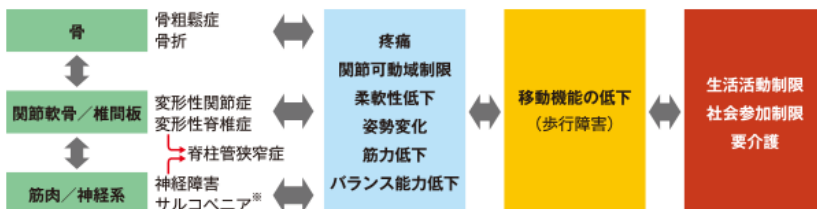
「ロコモ」とは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が経験したことのない超高齢社会・日本の未来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。



ロコモティブシンドロームの概念図

公開講座の始まる前にスクリーンに「トライ 40！」が上映されますと、会場は意表を突かれた面白さ

に皆さん驚かれましたが、緊張感もほぐれたところで和やかな雰囲気の中、藤澤先生の講演が始まりました。

股関節の主な疾患 4 つ、変形性股関節症、関節リウマチ、特発性大腿骨頭壊死症、FAI について、詳しくスライドの図解や動画で説明がありました。ついで治療方法についても具体的なお話がありました。薬、手術、リハビリについて、病气ごとに同じところと違うことを整理できました。リハビリ・運動療法については「ロコモチャレンジ」のパンフレットに出ている運動療法を実践してください、ということでした。たくさんのスライドと、内容の濃いお話をみっちり 90 分間、皆様お疲れさまでした。

会場内では、改めて、ロコモティブシンドロームのパンフレットを開いて、トレーニングのところを読み返す姿が見られました。時間の都合上、会場での質疑応答は行わず用紙に記入して回収し、講師からの回答は後日お届けする方式となりました。

参加者の皆様のうち約半数からアンケートにご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。講演内容については、わかりやすかったという意見が多かったものの、4 分の一の方が難しかったと答えておられました。講師にフィードバックして、今後の講演に反映していきたいと思います。

※**トライ 40**：40 センチの椅子から、何もつかまらずに、片足で立ちあがること。これが出来れば、正常。ロコモの心配はありません。ビデオでは、いろいろな年齢やお仕事の人たちが出てきます。神主さんと巫女さんが並んで立ち上がる、といったシーンもありました。

※**40 センチ**：およそ洋式トイレの便座の高さです。普通の椅子はもう少し高めになっていて、42 から 43 センチが多いです。

特発性大腿骨頭壊死症の療養相談会

当事者とご家族より、相談がありました。個人情報保護のために、詳細は記載できませんが、手術方法と時期について、どう考えたらよいのか、痛み止めの使い方について、リハビリで手術前にできることは何があるかなどでした。

市民公開講座の開催にあたり、ご支援くださいました皆様に心より御礼申し上げます。



受付 藤澤先生の講演 要約筆記。右側スクリーンに、演者の話が字幕として表示されています。
要約筆記のスタッフは 4 名。連携して入力作業をしています。

【今後の行事予定、事務局からのお知らせ】

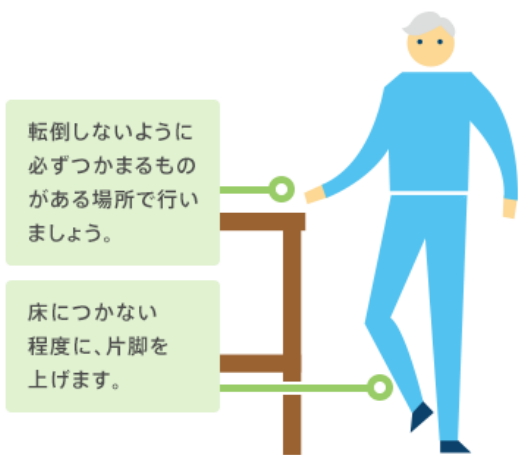
12 月 11 日(日)10：00～15：00 福祉フェスタ海峡メッセ下関アリーナ(遊休品バザーを出店します)

平成 29 年

2 月 26 日(日)13:00~15:00 世界希少・難治性疾患の日 RDD2017 in Yamaguchi

ロコトレ1 バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。



ロコトレ2 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ロコモチャレンジ！
ホームページより。
お勧めの運動です。
股関節を深く曲げないのがポイントです。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



RDD2017
世界希少・難治性疾患の日 / Rare Disease Day

02/28(水) 11:00-21:00
新丸ビル3F アトリウム

【主催】RDD日本開催事務局
http://www.rarediseaseday.jp

ふみだそう
~Left no one behind~

RDD(アールディエー)とは?
Rare Disease Day(アールディエー)は、稀少・難治性疾患の患者さんや生活の質の向上を目指す。毎年2月28日(水)から29日(木)に開催される世界の日イベントです。2008年にスウェーデンから始まり2016年には全世界85カ国にまで上りました。日本でも2010年から開催しており、RDD2016は全国31地域で公認開催され、回を重ねるごとにその輪は広がりの大きな反響を呼んでいます。

http://www.rarediseaseday.jp/

左)RDD2017 公式ポスター
中) 今年の寄付事業バッジ
右) 同じくグリーティングカード



RDD2017 に協賛いただける方へ：一口 500 円以上のご寄付に対して、ピンバッジ 1 個またはグリーティングカード、レターセットのいずれかを進呈いたします。

RDD2017 rare disease day
(世界希少・難治性疾患の日)日本事務局公式行事
2月の末日は世界中で一緒に難病のことを想う日です。

バリコレやまぐち
バリアフリー・ファッションショー
出る人・作る人募集!

2017年2月26日(日)
13:00 ~ 15:00

会場:しものせき市民活動センター 多目的交流スペース
下関市竹崎町4丁目4番2号3 ヴェルタワー下階2階

人工地盤から直結 当日参加もOKです。

バリコレとは、病気や障害のある人のためのファッションショーです。身体や補装具/医療機器に合わせて、おしゃれも楽しんでいる、そんなあなたが主役です。

連絡先: NPO 法人おれんじの会 渡邊
電子メール: yorangeion@yahoo.co.jp
電話: 090-5551-9557

今年度の企画をお知らせいたします。テレビ等でご覧になられた方もいらっしゃるかと存じますが、「バリコレ」=バリアフリー・ファッションショーを当地山口県でも開催しよう、という企画です。

日時：2017年2月26日(日) 13時から15時(10時開場、準備など可能)

会場：しものせき市民活動センター 多目的交流スペース

そんなに大げさなものではなく、普段の服装プラスα、体の状態に合わせてこんな工夫をしています、といった、手作りやリフォームとか、こんなグッズを使っています、これがお気に入りです、などの「いいね！」を魅せてください。募集するモデルは、病気や障がいをお持ちの方と家族の方です。

当日は会場内のランウェイ(花道)を一周してひとこと PR・パフォーマンスをしていただく予定です。

出演が難しい・苦手な方は、ビデオや写真での参加も受け付けます。部分的な(手指のネイル・アートだけ、とか)撮影の投稿も、大歓迎です。Facebook の Rdd2017 in Yamaguchi をご利用ください。

来年度の活動についてご意見をお寄せください。
(例)医療講演会は参加者が少ないので止める、など。