

# 診療案内

|               | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / |
| 午後 2:30~ 7:00 | ○ | ○ | ※ | / | ○ | / | / |

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

## お知らせ

★ 原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。

★ 6月22日の第4土曜日は、院長が担当します。

5月4日(祝)は休日医科診療を実施します。

(電話連絡のうえ、ご来院ください。)

BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間:12時00分~12時10

5月8日(水)・5月17日(金)・5月28日(火)

6月4日(火)・6月19日(水)・6月28日(金)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

# いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

165



石川医院 2024  
5・6月

## ※院長室から※

今回は、全年齢層に関係がある姿勢と健康、そして高齢者で問題になっているロコモティブシンドロームについてです。

### 姿勢と健康

姿勢が悪いことで腰や背中が痛くなったり、日常生活や運動に支障がでるようなときに、これを「不良姿勢」といいます。身体に負担を強いるような姿勢が「悪い姿勢」ともいえます。腰がひどく曲がっていても、日常生活に全く不便を感じない人もいます。そのような人でも、いろいろ調べると、心臓や肺・胃や腸などに障害があることが多いのです。



### スマホ・パソコンと姿勢

2020年の統計では、成人の38%が変性側弯でした。最近、特に問題となっているのは、パソコンやスマホを操作するときの姿勢です。前かがみの操作で、頸部の筋緊張のバランスが崩れ、次第に胸椎や腰椎にも負担がかかるようになるのです。その結果、便秘、食道裂孔ヘルニア、うつ症状などが生じやすくなるといわれています。日ごろから姿勢には注意しましょう。

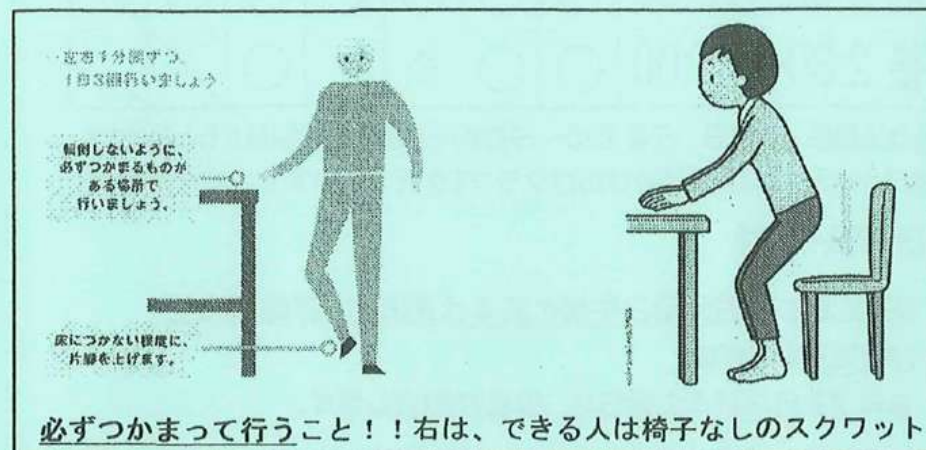
### ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)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」とされています。特に高齢者が運動器の障害のために日常生活に支障をきたし、支援や介護が必要になることが多いことから、注目されるようになりました。

#### ロコモティブシンドロームのチェック

- 1) 片脚立ちで靴下をはけない、2) 家の中でつまずいたりすべったりする、3) 階段を上するのに手すりが必要である、4) 家のやや重い仕事が困難である、5) 2kg程度の重い買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)、6) 15分くらい続けて歩くことができない、7) 横断歩道を青信号で渡り切れない

7つのチェック項目のうち1つでも当てはまる場合には、ロコモティブシンドロームの心配があります。毎日の運動習慣とバランスのよい食事を心がけましょう。右のQRコードから健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)にアクセスしてみてください。



## ※受付・事務から※

☆令和6年度保険点数改正により、窓口一部負担金が、変更になる場合があります。

☆5月1日から骨粗しょう症検診、6月1日から板橋区民健診、検診(大腸がん・肝炎ウイルス・胃がんリスク・前立腺がん)が始まります。

※事前予約制となります。

☆令和6年4月から、**五種混合ワクチンが定期接種に加わりました。**

※詳細は受付にお尋ねください。

☆予防接種・乳幼児健診の予約はインターネットからも予約可能です。

詳細は、受付又は、当院ホームページをご覧ください。

☆発熱がある場合は(数日前から含む)、事前に必ずお電話で、発熱外来の予約を取ってからお越しください。(直接いらしても、診察できません。)