

当院に定期的に通院中の患者さまへ

“運動習慣支援室” 開設のご案内

当クリニックは、平成 18 年 10 月に開設してから 9 年目の春を迎えようとしております。これまで、おかげさまで、生活習慣病にて定期的に通院されている患者さまも増えてまいりました。

受診されて、私が診察するとき、定期的な運動をお勧めしていると思いますが、具体的なアドバイスができていない中でのお話なので心苦しいところがありました。また、平成 24 年 4 月から心血管病の患者様のための心臓リハビリテーション施設を増設しましたが、看護師が通常業務の合間にお相手するという今の体制では不十分で、だんだん継続利用が少なくなり、結果として心臓機能の低下が悪化してしまうという経過の方がみられています。

現状組織では患者様の運動習慣をサポートするには十分でないと考えていたところ、西ノ内病院でずっと運動指導を手がけ、のべ 10 万人以上の方に指導経験がある佐久間貞典(心臓リハビリ指導士、運動療法士)が 4 月から常勤で勤務することになりました。彼には、心臓リハビリテーション指導・管理は勿論ですが、施設利用時間にはまだまだ余裕がありますので、アスリートの方から寝たきり予防が必要な高齢者まで、個々の患者さんの身体能力にあった運動指導も行ってもらおうと思います。年齢制限は致しませんが、有病・ご高齢の方の場合には、運動に伴う心肺機能に関する悪影響の評価は私が行いますのでご安心ください。

皆様、運動不足による足腰の弱りが、昨今取り沙汰されるメタボリック症候群・ロコモティブ症候群・サルコペニア・フレイル等の身体能力の低下につながり、結果として転倒骨折・寝たきり状態になってしまいます。出来る範囲での運動習慣を指導・支援致しますので、積極的に参加されてください。

2015年4月
医療法人 ひろさか内科
理事長 廣坂 朗