

「いざ！」という時の備えに体験しませんか？



多くの方の参加をお待ちしています！

レスキューマン

コロナ防ちゃん

自治会・企業・大学・行政機関など約18団体の協力を得て、避難所運営体験・防災物品体験・自衛隊による炊き出し試食

今年度の防災訓練は、①水害を想定した訓練（豊幌地区を対象とした住民避難訓練）、②誰もが参加しやすく、いざという時の行動を考え、体験していただく減災防災イベントとして実施します。

▼日時／9月1日(日)「防災の日」10時～13時（予定）。
▼会場／市民体育館、イオンタウン江別センターコートおよび駐車場、若草公園。
※当日はできるだけ公共交通機関をご利用ください。体育館を見学される方は、上靴をご持参ください。

【詳細】総務課危機対策・防災担当 ☎381・1407

江別市防災フェス2013

平成25年度 江別市防災訓練

昭和56年以降、江別市では大きな水害は発生していません。しかし、地震や水害といった自然災害は、いつ起こるか予想がつかないものです。

体験・福祉介助体験・災害対応車両展示（自衛隊・警察・建設車両）、梯子車搭乗体験（人数制限あり）など約20コーナーを予定。

江別市立病院

糖尿病教室

無料

医師・理学療法士・薬剤師・管理栄養士が糖尿病について分かりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。申込不要。
▼日時・内容／①8月9日(金)15時～16時。糖尿病の合併症（田中内科医師）、どんな運動が有効なの？（山田理学療法士）。
②8月23日(金)15時～16時。糖尿病の飲み薬（多田薬剤師）、食事療法について（今野管理栄養士）。
▼会場／①②とも市立病院2階講義室。

【詳細】市立病院診療技術部栄養課 ☎382・5151 内線6821

募集

市立病院 職員
①看護師（経験者）
昭和43年4月2日以降生まれで、看護師の有資格者。
▼試験日／8月21日(水)、9月24日(火)、10月23日(水)。
▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票（ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可）、看護師免許証の写し、最終学

終学校卒業証明書、成績証明書。
▼応募方法／試験日の5日前までに、必要書類を申込先へ。
②看護師・助産師（資格取得見込者）
昭和49年4月2日以降生まれで、平成26年4月までに看護師・助産師免許取得見込の者。
▼試験日／8月21日(水)、9月24日(火)、10月23日(水)。
▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票（ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可）、最終学校卒業見込証明書、成績証明書。

▼応募方法／試験日の5日前までに、必要書類を申込先へ。
③薬剤師（有資格者）
昭和48年4月2日以降生まれで、薬剤師免許を有する者。
▼試験日／8月21日(水)。
▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票（ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可）、最終学

ロコモ…ご存じですか？

医务局長（整形外科医師）

岸本 隆史

今どきの養生ばなし

No. 244

医療が進歩し、平均寿命も女性では85歳を超すまでの社会になっています。健康で長寿ほど良い事は無いのですが、高齢化社会で以前から問題となっているのは、転倒に伴う骨折です。骨折の中でも、立位からの軽微な転倒で生じる大腿骨近位部骨折（大腿骨の付け根付近の骨折）は受傷後に歩行、体動困難となり、寝たきりのきっかけになるため、社会的に大きな問題になっています。

日本では大腿骨近位部骨折の入院医療費用が年間1,300億円を超すとも言われています。当院でも手術件数が年々増加傾向にあり、平成24年については100件を超すまでになっています。本年上半期も既に50件を超し、昨年を上回る勢いです。

骨粗鬆症による骨の弱さ（骨の脆弱性）がその主因であることは以前から良く知られています。骨の脆弱性に加え、運動機能の低下により歩行も不安定となります。結果的に日常生活の何気ない動作で、簡単に転倒する場面も多くなります。高齢者の骨折の大きな因子は、骨の脆弱性に加え運動機能の低下による転倒しやすさによるところが大きいのです。あまり知られていませんが要支援や要介護になる最大の原因は、

運動器の障害なのです。

運動器の障害のために移動能力の低下をきたし、要介護になっていたりと、要介護になる危険の高い状態を「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。ロコモは運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態です。



日本整形外科学会のホームページに、ご自身がロコモかどうかのチェックリストやロコモを予防する運動の方法など詳しい解説が掲載されています。どなたでも自由に閲覧可能です。一度ロコモチェックし、できることから少しずつ運動を始めてみてはいかがでしょうか？ 転ばないための自宅の整備や生活の工夫も必要ですが、一人ひとりの努力も今求められています。今日から健康寿命（健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間）を延ばす努力を一緒に始めてみませんか？