



長狭高 医療・福祉コースの生徒が 医療体験実習

去る8月8日・9日の2日間にわたり、県立長狭高等学校(鈴木希彦校長)の医療・福祉コース「医療」分野で学ぶ3年生43名が、当院で医療体験実習を行いました。

亀田グループでは、県立長狭高等学校と2015年に教育連携協定を締結。地域の医療・福祉人材の育成に向けて、専門職種による出張授業をはじめ、さまざまな形でカリキュラムのサポートを行っています。

医療体験実習では、希望職種に1日影のようについて回り、実際の業務を体験学習するシャドー研修が行われ、それぞれ目指す職種への理解を深めました。

＋ 応急手当講座のご案内 ＋

応急手当後の傷病者を安全で安楽に搬送するにはどうすればよいのか、搬送法をテーマにした応急手当講座を下記のとおり開催いたします。当院応急手当講座のインストラクターが講師となり、講義と実技演習を行います。ぜひ、この機会にご参加ください。

■日時：10月28日(土) 午前9時～午前12時

■会場：亀田総合病院 継続学習センター 研修室

■定員：30名(中学生以上)

■受講料：1,000円(学生割引500円, 資料代・材料費含む)

■申込方法：①氏名(フリガナ)②年齢③性別④郵便番号⑤住所⑥電話番号を明記の上、郵便またはFAX、E-mailにて下記までお送りください。

※なお、個人情報は厳守いたします。

〒296-8602 鴨川市東町929

亀田総合病院 継続学習センター 応急手当 係

FAX：04-7099-1195, E-mail：keigaku@kameda.jp

■準備するもの：動きやすい服装と靴、筆記用具

コーラスアンサンブル 「ベルスオーノ」コンサート



鴨川市を拠点に活動をされている男女混声のコーラスアンサンブル「ベルスオーノ」の皆さまによるコンサートが、9月30日(土)午後3時から亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて開催されます。

グループ名の「ベルスオーノ」はイタリア語で「美しい響き」という意味。「秋の歌」「赤とんぼ」「少年時代」「見上げてごらん夜の星を」など、童謡から歌謡曲まで美しい歌声をお楽しみください。

【お願い】

グランドピアノを譲っていただける方を探しています。現在コンサートで使用しているグランドピアノの傷みが激しく交換が必要な状態です。今後も皆さまにコンサートをお楽しみいただくため、グランドピアノを「譲ってもいい」という方がおられましたら、下記までご連絡いただけますと幸いです。

【問合せ先】カスタマーリレーション室(担当：吉野)

TEL：04-7092-2211(代)

「チーム医療」をテーマに 医療系学生が当院でサマーキャンプ



医師のキャリアパスを考える医学生による、恒例の「サマーキャンプ@亀田」が、8月8日・9日の2日間にわたって当院を会場に開催されました。

今年も全国から将来医療職をめざす多様な専攻の学生約40人が集まり、グループディスカッションやロールプレイングゲーム等を通じて当院のさまざまな職種の医療者と交流し、「チーム医療」について考える2日間を過ごしました。



第1話 「あなたの脚力、大丈夫？」

「メタボ改善のために運動をしよう」と一念発起したものの、足や腰が痛くなり、すぐ挫折！、なんていう経験はありませんか？

せっかく健康のために始めた運動も、健康を害しては元も子もありません。これは脚力の低下にともない、自分の体重を十分に支えられず、膝や腰に負担がかかったことが原因と言えます。歩くとき体重の1.1倍の重さが膝にかかり、走るとなんと3倍以上の重さがかかるといわれています。これまで運動習慣の無い方が、いきなりジョギングで汗をかこうと頑張っても、その結果、膝を痛めて「冷や汗」をかくなってことになりかねません。特に中高年の方は要注意です。なぜなら、これまで長年の生活習慣により、膝や腰の関節軟骨が摩耗しているなど、痛みを誘発する因子を潜在的に保有しているからです。痛みなく安全に運動を行うためには、ご自身の脚力を知り、それに応じた運動種目の選択が大切となります。

今回、簡便に脚力を測定できる「立ち上がりテスト(脚力テスト)」をご紹介します。

40cm, 30cm, 20cm, 10cmといった4種類の台の高さを用いて、腕を組んだ状態で両脚または片脚でどの高さから立ち上がるかを確認するものです(図)。台の高さが低くなるほど、また両脚より片脚で立ち上がるほど脚力が高いと判断します。

40cm台(一般的な椅子の高さ)から片脚で立ち上がる筋力が40歳—50歳台の平均値となります。運動レベルとしてはウォーキングが推奨されます。40cm台より低い台から片脚で立ちあがれる場合では、ジョギング、レクリエーションスポーツ、さらに競技スポーツといった運動も可能となってきます。一方、両脚でしか立ち上がれない脚力では、運動で膝や腰に負担がかかりやすくなることか

ら、フィットネスバイク、プールでの水中運動、いすや壁を利用しての運動といった体重負荷を一部分散させたレベルでの運動が必要となります。

脚の筋力は、上肢や体幹よりも、加齢に伴い低下しやすいことが示されています。そのため、いつまでも若々しく魅力的に歩き続けるためには、ご自身の体重をしっかり支えることのできる脚力を維持し続けなければなりません。筋力は、いくつになっても増大させることができます。若いほどその増加量は高いとも言われています。

皆様のこれからの人生のなかで、今日この時が最も若い時です。やや古いフレーズではありますが、運動するなら「今でしょ」。まず簡単なチェックでご自身にあった運動を始めてみませんか？

この連載では「いつまでも若々しく魅力的に歩き続けるために」と題して、簡単な筋トレ、ストレッチ、さらに女性特有の骨盤底筋体操、さらにはひざ痛、腰痛、足痛といった比較的遭遇しやすい問題への運動についてご紹介していきます。お楽しみに！

図 立ち上がりテスト 筋力レベル判定表

立ち上がりテスト	台の高さ	立ち上がり年齢	運動レベル
両脚の場合の立ち上がり方  反動をつけないようにして立ち上がります。	40cm不可	—	マット運動
	40cm	—	いす運動
	30cm	80歳代	水中運動
	20cm	70歳代	フィットネスバイク
10cm	60歳代		
片脚の場合の立ち上がり方  反動をつけないようにして立ち上がります。	40cm	40-50歳代	散歩
	30cm	30歳代	ジョギング
	20cm	20歳代	レクリエーションスポーツ
	10cm	10歳代	競技スポーツ

※膝や股(こ)関節に痛みがある場合は無理に行わないでください。

台は何を使ったらいいの？

10cm



雑誌を重ねて調整します。

20cm



風呂用のいすが便利です。

30cm



風呂用のいすに雑誌などを重ねて調整します。

医師紹介 小林 宏維 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①総合内科
- ②総合内科, 集中治療
- ③読書, 音楽鑑賞, ランニング
- ④生活の援助となる診療をいたします



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>