

こんにちは！



福島高校



魅力ある 福島高校の 取り組み

～自ら学び
表現力ある
福高生～

スキー
教室



国会議事堂
見学



地域医療学習会と修学旅行がありました

わたしが
レポートします。



福島高校2年
生徒会長
ますだ なりひろ
増田 成宏さん

皆さんこんにちは。広報くしまに投稿することも今回で3回目となりました。今回は主に昨年12月4日に行われた地域医療学習会と、昨年12月15日から18日に3泊4日で行われた修学旅行について紹介します。

地域医療の現状について劇を交えてわかりやすく教えていただきました。学習会を体験して今後の地域医療の活性化が重要だと感じました。

修学旅行で貴重な経験を してきました

次に、12月15日から18日に実施された修学旅行についてです。2年生は12月15日に3泊4日の旅を関東方面へ向け出発しました。

まず、初日に東京で浅草探索をしました。浅草では博物館や美術館、お寺などの芸術や歴史に触れることができ、貴重な経験になりました。

2日目は、長野県の志賀高原でスキー体験を行いました。宮崎で

はなかなか見ることでできない雪景色に魅了されました。午前中はほとんどの生徒がスキー初体験のため滑ることができませんでしたが、悪戦苦闘の末、午後からは楽しく滑ることができるようになりました。

3日目は、長野県を出発し、再び東京へ行きました。東京ではみんなが楽しみにしていた東京ディズニーランドに行きました。時間の都合上、全てのアトラクションに乗ることはできませんでしたが、お目当てのアトラクションに乗ることができ、楽しむことができました。

最終日の東京研修では、クラス別に大学や企業、国会議事堂などを見学しました。私たちのクラス

は早稲田大学を見学させてもらい、大学生の方が校内案内をしてくださいました。他のコースでは企業訪問を実施し、日本を代表する大手企業の努力や知恵などを知ることで、大変有意義な時間となりました。

私たちは、この修学旅行を通して、普段の生活では感じることでできない家族や仲間の大切さを改めて実感することができました。これからはまた気持ちを改め、学校生活、勉学、部活動に励んでいきたいと思っています。

また、現在3年生は受験の真っ只中です。1・2年生で先輩方の背中を後押しできるように一丸となり、先輩方を応援していきたいと思っています。

Health Knowledge

健康マメちしぎ



著：串間市民病院 整形外科
菅田 耕 Kou Sugata

ロコモティブ シンドロームについて

長年勤められた川添先生の後任として、平成27年10月より串間市民病院整形外科に勤務しております菅田耕(すがた)です。股関節、膝関節などの人工関節置換術や、骨折等の外傷の手術などを中心に手術を行っております。外来では整形外科一般、関節リウマチなども診療させていただいております。また、昨年末より初診受付時間を午前11時までと変更しております。

待ち時間ができるだけ短くなるよう、スタッフ同努力しておりますが、日によって待ち時間が長くなる場合もございます。ご理解のほどをよろしくお願い申し上げます。

さて、今回は「ロコモティブシンドローム」について少しお話しさせていただきますと思います。日本は世界に先駆け高齢社会を迎え、これに伴い運動器の障害も増加しています。2007年に日本整形外科学会により、運動器の障害による移動機能の低下した状態を表す新しい言葉として「ロコモティブシンドローム(以下「ロコモ」)和文：運動器症候群」が提唱されました。皆さんもテレビなどで耳にされたことがあるのではないのでしょうか。

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。つまり、ロコモが進行すると介護が必要になるリスクが高くなってしまいます。いつまでも自分の足で歩き続けるために、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必要とされています。

ロコチェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下げなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15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きれない

ロコモ度テスト

自分の移動能力を確認するためのテストです。①立ち上がりテスト、②2ステップテスト、③ロコモ25(身体の状態・生活状態を調べる)の3つのテストから

成り立っています。

今回詳細は割愛しますが、日本整形外科学会のホームページやロコモティブシンドローム予防公式サイトなどで、詳細が確認できます。

ロコソ

ロコソレ(ロコモーショントレーニング)とは、ロコモを防ぐ運動のことです。ロコモにはいろいろなレベルがあり、十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコソレのやり方も違います。自分に合った方法で安全に続けることが大事です。▽ロコソレ1：片足立ち(左右1分間ずつ、1日3回)
▽ロコソレ2：スクワット(5から6回を1日3回)

※安全に行うため、必ず日本整形外科学会のホームページやロコモティブシンドローム予防公式サイトなどを確認してから行ってください。

ロコモ予防には運動だけでなく、バランスのとれた食事も大事です。太りすぎも痩せすぎもよくありません。

大変内容が簡単になってしまいました。少しでも興味を持たれた方は右記のホームページなどで、簡単にロコソレチェックができます。ロコモ度テスト、ロコソレの方法なども詳しく記載されているので、チェックしてみてください。