

## 『体力アップ教室』の参加者を募集します

専門指導員のもと、ストレッチや筋力トレーニングを行い、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指します。運動が苦手な人でも安心して参加できるプログラムです。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

**日程** 6月4日から9月3日までの毎週木曜日  
(7月23日(休)・8月13日(休)を除く) 全12回

**時間** 午前9時30分～11時30分

**会場** 児玉公民館別館(7月以降はアスピアこだま)

**対象** 65歳以上の市内在住者

**定員** 20人程度(先着順)

**参加費** 無料

**用意** 飲み物、汗拭き用タオル、室内用運動靴、運動する服装

**申込** 5月11日(月)から電話又は直接下記へ

★介護いきがい課 ☎②1127



## 本庄市老人福祉センター「つきみ荘」からのお知らせ

## 5月・6月のカルチャーデイ

毎週水曜日を「カルチャーデイ」として、講習・教室・サークル活動を行います。

※毎週水曜日は、カラオケ・ダンスの利用はできません。

**費用** 無料(一部材料費等実費有り)

**申込** 電話又は直接下記へ

★本庄市老人福祉センターつきみ荘  
☎③3696

|      | 午前10時～午後1時   | 定員(人) | 午後1時～4時         | 定員(人) |
|------|--------------|-------|-----------------|-------|
| 5月6日 | 自然農法露地野菜栽培教室 | 20    | 絵画教室            | 30    |
| 13日  | パソコン・脳トレ教室   | 20    | 口筋筋力トレーニング      | 30    |
| 20日  | 終活講座         | 50    | 健康(からだのゆがみ矯正)体操 | 20    |
| 27日  | 健康英会話        | 30    | バランススティック体操     | 20    |
| 6月3日 | 絵画教室         | 30    | 自然農法露地野菜栽培教室    | 20    |
| 10日  | パソコン・脳トレ教室   | 20    | 介護技術指導講習会       | 50    |
| 17日  | 健康料理教室       | 20    | 健康(からだのゆがみ矯正)体操 | 20    |
| 24日  | 健康英会話        | 30    | バランススティック体操     | 20    |

※カルチャーデイの一覧は、つきみ荘ホームページか、つきみ荘窓口でもご覧いただけます。

## 休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所(日曜・休日開設)  
(本庄市保健センター内 ☎③3322)

**診療時間** 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

**診療科目** 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

## ●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

|          |             |        |        |
|----------|-------------|--------|--------|
| 5月10日(日) | 中 沢 皮 膚 科   | 東台2丁目  | ☎②1112 |
| 5月17日(日) | 中 村 外 科 医 院 | 日の出3丁目 | ☎②6211 |
| 5月24日(日) | 西 澤 整 形 外 科 | 上里町七本木 | ☎⑤0600 |
| 5月31日(日) | 根 岸 医 院     | 児玉町児玉  | ☎②0071 |
| 6月7日(日)  | 服部クリニック     | 東台4丁目  | ☎④4671 |

## ●小児夜間初期救急診療(本庄総合病院内 ☎⑥111)

**診療日** 毎週火曜日(休日は除く)午後6時～9時

**対象** 中学生まで

## ●電話相談をご利用ください

(相談料無料・通話料利用者負担)

## ・「#8000」小児救急電話相談

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは、  
☎048-833-7911)

**受付時間** 月曜日～土曜日 午後7時～翌日午前7時  
日曜日、休日、年末年始

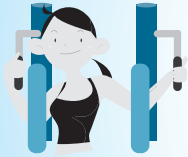
午前9時～翌日午前7時

## ・「#7000」大人救急電話相談

(IP電話、PHS、ダイヤル回線からは、  
☎048-824-4199)

**受付時間** 毎日 午後6時30分～午後10時30分

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉都市広域消防本部指令課(☎②1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉都市以外の病院をご案内する場合があります。



# みんなのけんこうガイド

★本庄市保健センター ☎ 2003

※お問い合わせは、午前8時30分からです。

## ●育児相談・学級 【会場】本庄市保健センター

| 相談・学級  | 内容               | 日時  | 申込   |
|--------|------------------|---|--|
| すくすく相談 | 身長・体重の計測、育児・栄養相談 | 5月21日(木)・6月25日(木)<br>午前9時30分～11時(15分ごとに3組)<br>※5月21日(木)は、児玉保健センターで実施。 | 定員あり。<br>各実施月の1日から本庄市保健センターへ<br>(※電話による育児相談は随時受け付けています。) |
| 母乳相談   | 母乳に関する相談         | 6月25日(木)<br>午前9時30分～11時(15分ごと)  |  |

## 高齢者の骨折について

## 医療メモ

本庄市・児玉郡医師会広報部

日本の高齢化については新聞等で取り上げられることも多く、みなさんもご存じだと思います。昨年8月の発表によると、女性に並び男性も平均寿命が80歳を超え世界1位となりました。団塊の世代が75歳を迎える2025年に向け、まだまだ高齢者の比率は増加するそうです。

高齢者が転倒した際に高頻度で発生するけがに大腿骨近位部(脚のつけ根)の骨折があります。頻度が高いだけでなく、要介護に直結する可能性が高く、救急搬送されることが多いものの、一部の骨折型では直後に起立や歩行が可能のため重症化してから医療機関を受診される事もあります。

①骨折の部位はどこか？  
左図を見ると、「頸部」と「転子部」という場所があります。2つの位置はわずかな違いですが治療方法が異なります。



転子部の骨折  
A 固定具を用いて骨折部を固定します(骨接合術)。

頸部の骨折  
B ずれが無い又は少ない場合(Stage I又はII)固定具を用いて骨折部を固定します(骨接合術)。



Stage I 不完全骨折  
内側で骨性連続性が残存しているもの

C ずれている場合(Stage III又はIV) 骨頭を取り除き、人工の骨頭に交換します(人工骨頭置換術)。



Stage IV 完全骨折  
骨頭回転、転位なし、すべての軟部組織の連続性が断たれたもの

②転倒したのは(痛くなったのは)いつか？  
Aの場合 ほぼ全例で受傷直後から起立・歩行ができなくなります。骨折後の内出血が大量となることがあり(24時間以内に1リットル出血することも多い)、術後の成績も受傷から72時間以内に手術できるか否かで差があるため緊急性があります。

Bの場合 骨折後も起立・歩行できることがあり、様子を見ているうちにCに移行する場合があります。Aほどの緊急性はありませんがBのうちに治療した方が簡便な手術で治療期間も短期です。

Cの場合 ほぼ全例で受傷直後から起立・歩行ができなくなります。手術による体への負担が大きくなるため手術前後の全身管理がより綿密になります。

大腿骨近位部骨折では、どの部位のどのような折れ方でも、手術を行うことが必要ですが、骨折した部位により治療方法や治療成績に違いがあり、適切な治療を受けるために、みなさんに知ってほしいポイントがあります。

転倒予防と骨粗鬆症対策を行うとともに、けがをしてしまった際には適切なタイミングでの医療機関受診を心がけましょう。