

第 12 回板橋いきいきロコモ講習会

「整形外科でよく処方される薬の知識」

◆ 日 時 平成 29 年 2 月 22 日（水） 午前 9 時 30 分～11 時 45 分（午前 9 時開場）

◆ 場 所 板橋区立グリーンホール 2 階ホール

◆ プログラム

① 講演 「整形外科でよく処方される薬の知識」

NPO 法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生

② みんなでロコモテスト

片足立ち持続時間測定 30 秒イス立ち上がりテスト

③ いきいきロコモ体操

「スクワット、片足立ち、かかと上げを歌に合わせてやってみよう」

歌に合わせて参加者全員で、ロコモ体操をしました。

④ 質問コーナー

皆さんのお悩み、質問に演者が答えていきました。

講演内容



平成 29 年 2 月 22 日（水曜日）に板橋区立グリーンホールにて、「第 12 回板橋いきいきロコモ講習会」を開催しました。

当日は晴天に恵まれ、寒さも比較的穏やかな日で 200 名を超える多くの方にご参加いただきました。

今回のテーマは『整形外科でよく処方される薬の知識』で、整形外科でよく使われる「痛み止め」と「骨粗しょう症薬」について紹介しました。

講師は、お馴染み高齢者運動器疾患研究所（高運研）の石橋英明先生でした。痛みは身体や精神的なストレスになります。また、痛みでよく動けない、動かない状態が続くと筋力や骨も弱くなります。したがって、痛みがあるときは上手に痛み止めを使うことが大切です。ただ、多くの痛み止めは胃や腎臓の副作用もありますので、強い痛みでなければ 1 日 1 回程度にして、痛みが少ない時は使わないといった気遣いが大切です。また、今は神経障害性疼痛薬、中枢性鎮痛薬などの新しい痛み止めも良く使われています。「痛み止めについて正しい知識を持ち、上手に使うことが大切」という訳です。骨粗しょう症薬も多岐にわたります。作用機序や投与方法もさまざま、内服や注射、点滴などがあり、毎日飲むものから、週 1 回・月 1 回・半年に 1 回・年 1 回などいろいろです。5 年、10 年と長く骨の薬を使った患者さんのデータでは、骨密度が増えていくか、増えたところで維持しているかのどちらかです。やはりしっかり続けることが大切です。

今回は、痛み止めや骨粗しょう症薬の具体的な効能などに関する比較的難しい話でしたが、会場の皆さんは真剣に石橋先生の話に耳を傾け、メモをされていました。

石橋先生の講演の後は、「みんなでロコテスト」です。新井先生（埼玉医科大学）と旭先生（日本医療科学大学）の2人の進行で片足立ちテストと30秒椅子立ち上がりテストを実施しました。いつものように会場の皆さんが二人一組となり、交互に実施しました。皆さん、和気あいあいと楽しみながらテストされていました。



次いで、埼玉医科大学の藤田先生と丸谷先生とでロコモ体操の紹介と実演を行いました。大勢の皆さんと一緒に歌いながらロコモ体操をし、楽しい一時でした。

最後は恒例の質問コーナーです。皆さんからの質問やお悩みに石橋先生、藤田先生が丁寧に回答しました。

今回は、特別にロコモチャレンジ！推進協議会の公式ロコモカレンダーのプレゼントがありました。ジャンケンで勝った4人に1の方がプレゼントをもらえましたが、そうでなかった方も笑顔でお帰りになり、こちらとしても安心、満足感のある講習会でした。大変多くの方にご参加いただき感謝申し上げます。

皆さんからのコメント

- 毎回なるほどと思われることが多く、ありがとうございます。（71歳女性）
- なるべく多く参加して元気でいたいと思います。（88歳女性）
- ウォーキングロコトレをやってみようと思います。（71歳女性）
- 大勢の皆様が出席されており、皆様健康に関心をお持ちと解りました。私も足が動く限り出席させていただきたいと思います。（92歳女性）
- ロコモ講習会に参加するとすごく勉強になります。元気になります。（57歳女性）
- 特にロコモ体操がよかった。簡単で家で気軽にできるので毎日実行することにします。ウォーキングもできる限り30分しようと思います。（73歳女性）
- 参加することによってロコモ体操しなくてはと感じさせられます。頑張ります。（77歳女性）
- 昨年できた事が今年はできなくなり、やはり運動を続けないとだんだん体が衰えてくると感じた。（72歳女性）
- 処方された薬飲み続けています。これでよいのか不安でした。お話をお聞きしてよかったと思います。（68歳女性）
- 死ぬまで自分の足で歩きたい。（72歳女性）
- 日々医者に診察してもらわないように健康に注意して生活を送りたいと思います。（70歳女性）
- 3回目参加です。毎回同じようなテーマのように思いましたが薬の話は大変良かった。（76歳女性）
- このような機会に恵まれ日々自分の健康に気を付けるようになりました。きっかけを頂いてうれしいです。（71歳女性）

- 毎回少しは体を動かしていますが、今後もロコモ体操等を取り入れて健康体操、脳トレに励みたいと思います。 (76歳男性)
- いつも講習会に出席すると家でやろうと考え直しますが日数が立っておろそかになる自分です。毎回とても刺激になります。いつも丁寧な質問コーナーでの石橋先生のお答えには感激します。現場での事例の多きことを感じます。 (67歳女性)
- 毎日の記録表を記入すると良いと思いました。 (70歳男性)
- 薬について自分の服用薬の内容がよくわかって大変良かった。かかりつけ医で出されている薬を漠然と飲んでいたのでこれからは、副作用の件も考えるようにします。 (80歳女性)
- 薬の話とても良かったです。家に帰り自分の飲んでいる薬を確かめてみます。ロコモ体操は以前より膝腰の痛みがありできません。早く膝を治し杖なしで歩きたい。 (75歳 女性)
- お元気でいきいきと活躍できる高齢者さんを、一人でも増やすために尽力されている石橋先生はじめスタッフの皆様を、心より尊敬応援させていただきます。運動、日光浴、栄養、薬の知識を少しでもまた施設で役にたてていただくよう、よく覚えて帰りたいと思います。また別スタッフもさそって参加いたしますので、宜しくおねがいします。楽しく運動、ロコトレがんばっているうちの施設の利用者さんをいつか見ていただきたいです。 (50歳 女性)
- 次回も参加しようと思いましたが、友人も誘おうと思いましたが、ありがとうございました。 (68歳女性)
- 運動不足だとも思いました。 (77歳女性)
- 元気な、私よりも高齢者が多く元気を、いただきました。 (74歳女性)
- 薬の種類が分かりました。 (73歳女性) 他 2名
- 又続けて参加したいとおもいます。 (76歳女性) 他 1名
- いつも大感激で帰宅致します。今後どうぞ宜しくご指導くださいますよう心よりお願い致します。とにかくいかに自身の努力を続けるかが(努力の結果の御利益は、よくよく肌身にしみておりますのに・・・)私自身の生命の持続にかかっていると思っております。ロコモ体操に感謝いたします。ありがとうございます。 (75歳女性)
- ロコモ体操をまじめにやりたいとおもいます。 (75歳女性) 他 4名
- 今年こそはロコモ体操を真面目に実行しようと思いを新たにしました。 (79歳女性) 他 3名
- いつまでも元気でこういう会に出席したいと思っています。毎回何かしら参考になりうれしく思っております。 (79歳女性) 他 7名
- 薬の飲み方がとても勉強になりました。 (76歳女性) 他 5名
- 健康第一との考えに基づき毎月、毎日のスケジュールを計画してみる。出かける目標がない場合は、近くにあるふれあいセンターに出かけるよう心掛けています。 (88歳 男性)

