

寝たきりを防ぐ具体策を紹介

<p>寝たきり防ぐ 具体策を紹介 中京で健康講座 京都新聞健康生活講 座「ロコモティブシン ドローム～寝たきりに ならないために」が27 日、京都市中京区の京 都商工会議所で開かれ た。市民約280人が 参加し、整形外科やリ ハビリテーションの専 門医3人が、治療法や トレーニング法を紹介 した。</p>	<p>武田総合病院の森田 陸司院長はロコモティ ブシンドロームについ て「骨や筋肉など運動 器の障害のために要介 護や要介護になる危険</p>		<p>性の高い状 態を指す。 認知度が低 いので広めてほしい と紹介した。専門の骨 粗しょう症について 「骨密度は回復させる ことが非常に難しい。 カルシウムとビタミン Dを食事に取り入れ て」と呼びかけた。</p>
<p>器の障害のために要介 護や要介護になる危険 した。 第二岡本総合病院リハ ビリテーション科の高 橋守正部長は「予防が 肝心。スクワットやつ ま先立ちなど日ごろか ら筋力強化を」と強調 した。 (藤松奈美)</p>	<p>関節外科が専門の京 都武田病院整形外科の 松尾健志部長は変形性 膝関節症について「生 活指導や薬物療法で治 る場合もあるが、手術 法もある」と述べた。</p>	<p>寝たきりにならないた めに、生活上の注意点や予 防法を紹介した講座(京都市 中京区・京都商工会議所)</p>	

実際の新聞記事

京都新聞健康生活講座「ロコモティブシンドローム～寝たきりにならないために」が27日、京都市中京区の京都商工会議所で開かれた。市民約280人が参加し、整形外科やリハビリテーションの専門医3人が、治療法やトレーニング法を紹介した。

～中略～

関節外科が専門の京都武田病院整形外科の松尾健志部長は変形性の膝関節症について「生活指導や薬物療法で治る場合もあるが、手術法もある」と述べた。