

整形外科のWill

人生100年時代と呼ばれるようになり、日本人の寿命は延びています。65歳までの雇用確保が義務化され、高齢になっても働く社会に変化しています。医療分野のデジタル化、オンライン診療など医療の在り方も変わっています。そうしたインフラの整備は進んでいましたが、厚生労働省の掲げた第2次健康日本21で掲げた個人のヘルスケアの目標の達成は難しく、今後の課題となっています。

ヘルスケアでは歩くということが非常に重視されます。歩くことで転びにくくなったり、骨が強くなったり、物忘れがしにくくなったり、血の流れが改善したり、ストレス、肥満、便秘や不眠が改善され、いいこと尽くめです。今では便利なアプリができ、ヘルスケアのために努力するモチベーションを上げてくれるツールが多くあります。そうしたツールを用いて、生活の改善を図ってください。

そして、自分がどれくらい動いているのかを評価するために当院に受診して下さい。当院では検診として、転倒しやすさ歩行能力、骨の強さを評価しています。栄養指導、運動指導、骨粗しょう症予防など、医学的な指導を行います。いままで知りたいと思っていたけれど、誰にも聞けなかった疑問にお答えいたします。

膝や腰が痛くて歩けない、肩が痛くて腕が上がらないという症状に悩まされている方も大歓迎です。診察と検査によって診断を行い、適切な運動指導と痛みのコントロールを行います。関節や筋肉の痛みはあなたの生活と密接に関係していますので、お話をお聞かせいただいて、あなたの生活習慣を見直し、環境を整えたり、道具や装具を用いて日常生活がしやすくなるお手伝いをいたします。生活習慣の改善をほめるのも得意ですので、お気軽にお越し下さい。

すでに病気が進行しており、どうしても痛みが改善しない患者さんは総合病院にご紹介をさせていただきます。総合病院と密接に連携を取っていますので、手術を希望し総合病院に受診したいけれど、受診に不安がある方も、まずは我々にご相談下さい。

年をとったからとあきらめるのはやめましょう。我々はあなたのWell-beingを支援します。

整形外科部長 坂本 吉宏