

日本は今、平均寿命がほぼ80歳という超高齢化社会となっております。高齢化社会最大の問題は、社会福祉であり、日本の医療費(以下「医療費」)は、高齢者が増えるにつれて、増え続けています。日常的に介護や支援を必要とせずに自立した生活を送ることが、誰もが望みます。そこで、どう方が多い



青洲会 神立病院 医師 平塚圭介

ロコモを知ろう！ 運動機能保ち長生きを

ロコモとは「歩行障害」のことで、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。

第1回ロコモってなに？

ロコモとは「歩行障害」のことで、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。

平塚圭介先生の講演では、高齢者の歩行障害に対する最新の医療技術や、歩行障害の予防法について詳しくお話します。



(イラスト/めぐつべ)

気軽に SOS 街の相談屋

上手に悩んで楽しく生きる

浅井和幸 つくば市二の宮で浅井心理相談室を開く。若年者社会参加支援普及協会アストリオン代表。豊富な人脈との連携であらゆるジャンルの相談に応えます。

Q 支援先を教えても動かない友人

友人の孫が学校に行ったり、行かなかったりの状態です。時々、暴力や暴言もあるようです。私もいっつかの支援先を知っています。友人は物分かりが良

A しつこく勧めず、思いを共有

相談をすること、誰かを頼ることは、周りが考えているよりも難しいことだと、新しいことでもおきましよう。新しいことでは、余裕がない時、今でも苦しんでいる、さらにはストレスを感じることも。暴力が出ている状況であれば、第三者が関わった方が良いでしょう。学校や先生やスクールカウンセラー等々にも期待できるかもしれません。それが、それが出来る関わりを重ねることが大切です。

◆相談をお待ちしています。仕事、お金、法律、学業、恋愛、家族…どんなジャンルのお悩みでも、相談屋のネットワークで対応可能。相談のプログラムが聞きます。あなたも気軽にSOSを！
あて先は常陽新聞編集部10面担当係まで。
FAX029・869・9836 Eメール:tokkou@joynews.jpまで。

●休日当番医●11日

診療予定となる当番医の診療時間は、変更となる場合がありますので、必ず各医療機関に確認してください。

当番地区	医療機関	所在地	診療科目	電話	診療時間
土浦	奥南病院	中	外	029-841-1148	9時～16時
	高野医院	荒川沖西	内	029-841-0154	9時～16時
石岡	土浦産婦人科	中央1	産婦人科	029-821-0068	
	石岡市緊急診療所	大砂	小児・内	0299-23-3515	9時～11時半 13時～15時半 (緊急診療は24時間)
龍ヶ崎	滝田整形外科	府中2	外	0299-23-2071	
	牛尾病院	馴染町	指定なし	0297-66-6111	9時～16時
常総	野村医院	根町	内・皮膚・整形外科	0297-62-6561	
	常総市休日夜間緊急センター	新井木	内	0297-23-0855	8時半～ 翌8時半
取手	取手北相馬休日夜間緊急診療所	野々井	内・外	0297-78-6111	9時～翌9時
	鳥越クリニック	文化町	内・外・脳神経外科	029-874-3511	9時～12時
つくば	寺崎クリニック	吉沼	内・小児	029-865-0034	9時～16時
	東郷医院	鉦野	内・小児・循環器	029-837-1785	9時～16時
稲敷	角崎クリニック	中山	内・小児ほか2科	0297-87-6030	9時～16時
阿見	阿見第一クリニック	中郷	内・外ほか2科	029-887-3511	9時～16時

歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。

歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。

歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。歩行に必要な状態の低下は、歩行に必要な状態の低下を指します。

青洲会グループ
神立病院 内科、整形外科、脳神経外科、透視科等の医師と、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士らを中心に、健診での病気の早期発見、疾患の急性期から回復期にかけての治療、往診・在宅医療へと、切れ目のない地域医療を展開している。また、予防医療を推進し、ロコモティブシンドロームの予防から診療まで積極的取り組みを行っている。青洲会グループの社会福祉活動として、月1回程度、認知症患者やその家族らと身近に話し合える「オレンジカフェ」を開催している。
住所:土浦市神立中央5丁目11番2号 電話:029・831・9711

薬剤師、栄養士が、それぞれの視点からお話しさせていただきます。これを全10回にわたり、神立病院スタッフの意識が変わり、健康で長生きが出来ていただけることを目指しています。

星乃光の12星座占い

- 【おひつじ座】 日中は平運です。夕方以降は能率も上がり吉です。
- 【おうし座】 日中は寛容な気持ちで無難。夕方以降は平運です。
- 【ふたご座】 理性や判断力がUPする。計画を立てることも吉。
- 【かに座】 日中は精神的に安定し幸運。夕方からは慎重さが必要。
- 【しし座】 基本運気は好調です。忙しいくらいで成果も伴う。
- 【おとめ座】 日中は好調な運気です。夕方からは社交的で吉兆。
- 【てんびん座】 吉兆な運気です。地道な積み重ねで成果も伴い吉。
- 【さそり座】 物事は熱心に集中して行うと良い。成果は後から。
- 【いて座】 活動的で幸運です。人からのおいしい話には注意。
- 【やぎ座】 日中の行動は慎重に。夕方からは積極的で吉です。
- 【みずがめ座】 活動的に忙しく動き回って吉兆。成果も伴います。
- 【うお座】 気力も充実して幸運です。前向きに物事進めて吉。

担当:レキキヌスター 運勢鑑定士 星乃光