



じょいんと通信

7月

第148号・湘南鎌倉人工関節センター・2018年7月

転倒予防～4つのポイント～

転倒による事故は日常生活の中で最も多く、年間約6万人が転倒のために救急搬送されています。

(東京消防庁『救急搬送データからみる日常生活の事故』より)

人工股関節の脱臼を避けるためにも、日々の生活で「転ばない暮らし方」を心がけましょう。



日光浴をして運動

日光浴でビタミンDが作られると、骨が丈夫になります。筋肉やバランス力も高まり、転びにくいからだ作りが期待できます。



エクササイズを無理なく続ける

人工股関節置換術を受けた方に向けて考えられている当院のリハビリを、日々無理なく継続しましょう



水分補給

水分が不足すると、体に変調をきたしやすく、転びやすい状態になります。のどが渇く前にこまめに摂取しましょう。



住環境を整える

床の上に小物を置かない、滑りやすい敷物ははかないor固定する、コード類を固定、といったことで、転ぶリスクを下げられます。

▼発行元:

湘南鎌倉人工関節センター

〒247-0061

神奈川県鎌倉市台5-4-17

電話:0467-47-2377/FAX:0467-47-2370

▼2018年6月手術件数

(単位:件)

人工股関節置換術 : 52件

人工膝関節置換術 : 0件

人工股関節再置換術: 3件

▼7月外来休診日:なし

日時:平成30年7月5日(木)14:30

場所:湘南鎌倉人工関節センター

3F ラーニングセンター

講師:整形外科医長 玉木 康信

日時:平成30年7月14日(土)14:00

場所:横浜崎陽軒ビル6階

講師:整形外科医長 落合俊輔

総看護師長 工藤瑠璃子

理学療法士 佐藤良治

※拡大版です※

※要申込:0467-47-2377

※要申込:0467-47-2377

院内

院外