

ともにあゆむ

◎口コモについて（豆知識）
◎おもいやりレシピ
◎平塚市こくほ人間ドック受診期間短縮のお知らせ
◎消費増税に伴う健康診断・人間ドック料金改定について

京都府祇園 鴨川

倉田会の基本理念

- 一、患者様と共に
- 二、地域と共に
- 三、関係者と共に
- 四、職員と共に

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

平成31年度（令和元年）

平塚市こくほ人間ドックの受診期間が短くなりました

平塚市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方（昭和19年6月2日から昭和55年3月31日に生まれた方）受診当日39歳でも、令和2年3月31日時点では40歳になる方は、誕生日前でも受けられます。実施期間中に75歳になる方は、誕生日前までに受診して下さい。

※人間ドック受診する際は、必ず平塚市発行の受診券と国民健康保険証の提出をお願い致します。

※平塚市こくほ人間ドック受診券等お取扱いにつきましては、平塚市ホームページページを御覧になるか保険年金課へお問合せ下さい。

ご予約はお早めに！
受診期間：2020年（令和2年）1月31日迄
10月～11月は大変混み合ってあります。
12月～1月の受診をお勧め致します。

お問合せ・ご予約は・・・
倉田会メディカルサポートクリニック
<総合健診施設/完全予約制>

0463-27-1011
<http://www.kuratakai-msc.com>

人間ドック・健康診断改定料金（税込）

	改定前（9月30日迄）	改定後（10月1日以降）
基本ドック	43,200円	44,000円
レディースドック	54,000円	55,000円
定期健診A	5,400円	5,500円
定期健診B・入社雇入れ健診	10,260円	10,450円
特定健康診査	7,020円	7,150円

※上記基本ドック・レディースドック 料金は胃X線検査の場合です。
胃内視鏡検査選択の場合は、5,500 円追加となります。

倉田会メディカルサポートクリニック
<総合健診施設>

0463-27-1011
<http://www.kuratakaimsc.com>

8

5

10 %

【編集後記】個性を伸ばす・・・人は皆、少なからず本音と建前を使い分けています。組織や団体等の中では価値観や考え方の共通認識、均等な規律・規則が常識とされ没個性になりがちです。しかし個性は、一步間違えば我儘で独り善がりと紙一重で孤立を招きます。個性を活かすとは、自己の考えに固執することなく一歩踏み出す勇気ですが、先を見据えた行動に繋がり、自然と自分らしさが際立つのではないでしょうか？即ち協調性のないところにオンリーワンは成り立たないと云うことです。

10月1日（火）より消費税率の引き上げにより健康診断・人間ドック等検査費用の改定をさせて頂きます。オプション検査につきましては、ホームページ閲覧または、お電話にてお問合せ下さい。

口「コモ」について（豆知識）

● 「口「コモ」とは？

最近、TVやCM等で耳にする事が増えた言葉です。名称はご存知でしょうか？
口「モティビーションドローム（運動器不安定症）の通称です。

骨や関節、筋肉等、運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」機能（移動機能）が低下している状態のことを云います。運動器疾患の予防・改善に向けて、日本整形外科学会が2007年に提唱しました。口「コモ」が進行すると寝たきり・要介護のリスクが高まると言われています。しかし高齢者だけでなく、骨や筋肉の量のピークは20～30歳代であり、その後は年齢を経るに従い減少していくため早期の予防的対策が大切です。

● 「健康寿命」はご存知ですか？

日本は超高齢化社会に突入し、2017年の平均寿命は、女性が87.26歳、男性が81.09歳でいずれも過去最高を更新しました。前年と比較すると女性は0.12歳、男性は0.11歳寿命が伸びました。

次に健康寿命とは、健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間と定義つけられています。日常的に介護等を必要とせずに自立した生活を送っている年数を表しています。女性は74.79歳、男性は72.14歳です。平均寿命と健康寿命の差は女性が12.3歳、男性が8.95歳で、これは云い換えれば要支援・要介護状態になる期間の事です。

一方で、高齢者は予防的対策等「もう遅い」と思つてしまつ傾向がありますが、骨や筋肉は適度な運動による刺激と適切な栄養を摂ることで強く丈夫になります。従つて健康寿命の延伸も期待できる」とになります。
※「ヒハビンコロリ」とは、病気に苦しむことなく、元気に長生きし病まずに夭寿を全うすること

● 「口「モ度チェック」をしてみましょう。

簡便方法として「7つの口「コモ」チェック」があります。日常生活の中で7項目

のうち一つでも当てはまる場合は、口「コモ」の可能性があります。

【7つの口「コモ」チェック】

思い当たることはありますか？

まずは、自己チェックしてみて下さい。

口片足立ちで靴下が履けない。

口階段を上がるのに手摺が必要である。

口家のやや重い仕事が困難である。

口2kg程度の買い物をして持帰るのが困難である。

口横断歩道を青信号で渡り切れない。

● 口「コモ」の解決策

上表に示した通り筋力の衰えから負の連鎖が起つことがあります。
口「コモ」を予防するには、足腰の筋力を保つ事が重要です。そのためには、口「モーショントレーニング（口コト



口「コモ」へと至る典型的なケース

膝痛がある

筋力が弱くなる

腰痛になる

痛みを避けて歩く量が減る

前傾姿勢になるので腰に負担が掛かる

膝をかばって歩く

● 口「コモ」への悪循環

膝痛がある

筋力が弱くなる

腰痛になる

痛みを避けて歩く量が減る

前傾姿勢になるので腰に負担が掛かる

膝をかばって歩く

● 口「コモ」への悪循環</