



一般X線撮影(胸部)について

放射線室 片山 剛かたやま つよし

放射線室では、医師の指示で一般撮影、CT、MRIなどいろいろな検査を実施しています。その中でも一般撮影は、放射線検査の中で一番多い検査です。人体の臓器や組織は、それぞれ成分が異なるので、X線を人体に照射すると透過率に差が出ます。人体を透過したX線量の差を画像化したものがX線画像です。検査対象は頭部、胸部、腹部、骨格など身体のほとんど全ての部位です。



当院では、フラットパネル検出器を使用した胸部撮影を実施し、瞬時に高精細なデジタルX線画像を提供しています。

検査の際に息を大きく吸うのは、なるべく肺を広げるため。息を止めないと画像がぶれるので、吸ったらしっかり止めることが大切です。検査に支障がある場合は検査着に着替えていただき、撮影部位によってはボタン、金属類、湿布などを外していただくこともありますので、ご協力をお願いします。

X線検査は、がんなどの早期発見に欠かせない検査なので、一年に一回は受診されることをお勧めします。

在宅医療・介護連携推進事業通信 第34回

在宅生活を支える地域の取り組み

岡崎 幸友 准教授 (吉備国際大学社会福祉学科)

高齢化が進むなか、いつまでも元気で自分らしく生活するためには、普段からの健康づくりが大切です。習慣的な運動を無理なく継続することで老化が予防され、日常生活が充実します。そこで高梁市では、介護予防活動の参加者として、また活動を支える人材を増やすため「元気なからだづくり隊」の養成を平成28年度からスタートしています。今回はその養成講座の様子をお届けします。

最初に介護保険課から、健康な生活を続けるには「教育(今日、行くところがある)」、「教養(今日する用事がある)」、「学歴(楽しいことを思い出しながら、暮らしていく)」、「貯金(筋力を貯める)」の4つに取り組むことが大切であり、健康を維持することと生きがいを持つことが豊かな老後を実現するとの説明がありました。

続いて「地域での介護予防活動の推進～ロコモ予防体操で健康寿命を延ばしましょう～」をテーマに、健康運動指導士の太田百合子先生から、ロコモ予防体操を学びました。

まず、DVDを見ながらロコモ予防体操の確認です。ロコモ予防体操は人体に関する学問に基づいて考案され、安全な動き、単純な動きを重視しつつ、初めての人でも簡単にかつ安全に取り組むことができるのが特徴です。また、体のどここの部分に効いているか意識しながら行うことで、より効果が高まります。参加者の一人一人が、自分のペースで体の動きを意識しながら実際に体操を行い、その効果を実感していました。「介護予防体操と聞くと難しいイメージがあったけど、ロコモ予防体操は単純で簡単な動きなので覚え易い」といった声や、「これだけ簡単で手軽に取り組めるのだから、他の人にも勧めてみたい」といった声が聞かれました。

少しずつでも積み重ねて効果が実感できれば、健康に対する意識が高まります。まさに継続は力なりです。一人で健康づくりや介護予防体操を行うのは難しいからこそ、お互いに声を掛け合うことで、楽しみながら日常生活で継続的に無理なく行うことが出来るようになります。また、各地区で、この体操を取り入れた介護予防体操に取り組む集まりや、サロン活動も増えつつあります。みなさんも元気なからだづくり隊と一緒に介護予防をすすめてみませんか。



岡医療連携課 ☎(21)0304

キラキラきらめく ⑮

井元 大樹さん

いもと ひろき 23歳 浜町

岡山理科大学大学院で建築学を学んでいる井元さん。「認知症の方が、できる限り自宅で生活するための住環境整備について研究しています。将来は、どんな立場であっても学生と一緒に建築学を研究したい」と話します。

子どもの頃は、「水泳、野球、バスケ、ピアノと習い事ばかりでした。また、友だちと外でよく遊んでいました」とのこと。

中学校からバスケットボールに本格的に取り組み、現在は社会人チームで選手として活躍するだけでなく、ミニバスケットボールのコーチとして子どもたちへの指導にもあたっています。「基礎をしっかりと教えたい。そして、子どもたちにこのチームでよかったと思ってもらいたいです」。

高梁市については、「大好きです。城下町の町並みがいいですね。本町は私のイチオシスポットですよ!」と、笑顔で語ってくれました。

市長室から 一人にちは

●同志社大学の創立者、新島襄(にいじまじょう)さんはご存知ですか。備中松山藩の分家にあたる安中藩で生まれた新島襄は備中松山藩と少なからず関わりがあり、板倉勝静らとの出会いが無ければ、もしかしたら同志社の設立もなかったのではと言われています。今回、新島襄ゆかりの地で、地域との交流を深めることを目的に「同志社フェア in 高梁」が10月28日に開催されます。当日は、元外務省主任分祈官で作家の佐藤優氏が「新島襄と高梁」と題した講演をされるほか、同志社グリーンクラブと高梁少年少女合唱団とのジョイントコンサートもあります。詳しくは社会教育課にお問い合わせください。多くの市民の皆さんの聴講をお願いします。

ろうと、(株)備中高梁まちづくり研究所が設立されました。この会社は、市内の商工関係者や吉備国際大学、テレビせとうちの出資によるもので、地方創生の枠組みの下でオリジナルアニメを制作し、世界に発信していこうというものです。この取り組みによって、学生たちが高梁市を目指す、アニメによる好循環が生まれることを、そして、市民の皆さんと一緒に事業展開できることを願っています。

●吉備国際大学を運営する学校法人順正学園が宮崎県延岡市に開設している九州保健福祉大学が、創設20周年を迎えます。同大学ならではのカリキュラムを展開され、全国から学生が集まっているようです。しかしながら、全国的な少子化で学生数の減少が避けて通れない中で、吉備国際大学もまた、学生の確保は今後の課題となっています。このたび、アニメによるまちの活性化を図

●鉄チャン仲間です。成羽町坂本から成羽まで旧トロッコ道を歩いてみようとという話で盛り上がっています。途中崩落などで危険な箇所もあるので、実行できるかどうかはわかりませんが、このトロッコに乗って、お嫁入りをしたというお話をあちゃんのお話を伺ったことを覚えていて、その当時の様子を少しでも感じることができ、まちづくりのヒントがつかめればと思っています。今年度から吉岡銅山跡の遺跡としての調査を行うこととしており、夢は持っておこうと思っています。

近藤隆則