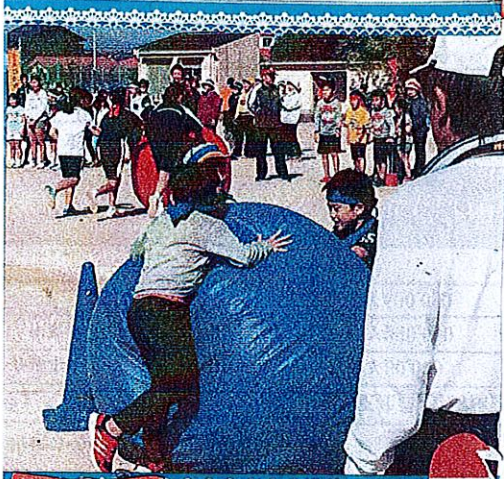


いよいよ今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。
寒さも一層厳しくなりますが、体調に気をつけて
12月自愛下さい。



先月、東大宮地区にて東大宮スポーツクラブ主催で
地区対抗運動会が行われました。すみれは救護として
看護師1名が参加させて頂きました。赤、青、白とそれぞれの
地区から多くの方が参加されており、どの世代の方も楽しく
いきいきと楽しまれていました。参加させて頂いた地区の方々
また東大宮スポーツクラブの皆様ありがとうございます。
来年もぜひ参加させて頂きたいね。

今年はインフルエンザワクチンが全国的に数が少なくなっています。
まだワクチンを接種されていない方は、お早めに、病院へお問い合わせ下さい。
また、インフルエンザ対策もしっかりと!! 手洗いうがい、消毒も忘れず
行いましょうね。

すみれがけのお知らせ

12月中旬よりステーションが島内より
神宮東3丁目9-31へ移転する事となりました。
訪問のエリアは以前と変わらない範囲で
行います。御不明な点はお電話で
お問い合わせ下さい。

管理者より一言

★今年もお世話になりました★
来年も地域の皆様に愛される
「すみれ」を目指して頑張ります。
御家族お揃いで、お正月を
お迎え下さいませ。



訪問看護ステーションすみれ

〒880-0121 宮崎市神宮東3丁目9-31
TEL 0985-78-3830 FAX 0985-78-3838
営業時間 9:00~18:00 定休日 土・日・祝日・
お盆・年末年始

訪問エリア

- ★ 宮崎市
- ★ 新富町
- ★ 西都市
- ★ 高鍋町

12/29~1/3までステーションは
お休みに入りますが24時間
連絡体制が取れるように
なっていますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

すみれは看護師4名 理学療法士1名
管理栄養士1名在中しています。



ロコモティブシンドロームにご注意！！ Part 4

ロコモティブシンドロームとは、体を支えたり動かしたりする運動器（骨・関節・筋肉）の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことを指します。Part 4 ではロコモ度テストを紹介します。

【ロコモ度テスト！！】

・ロコモ度テストとは3つの移動機能を確認するためのテストから成り立っています。今回は25の質問



ロコモ25

このテストでは、1カ月の間に体の痛みや日常生活で困難な事がなかったか、25の質問に答えてロコモ度を調べます。

■この1カ月の体の痛みなどについてお聞きします。

| | | | | | | |
|---|---|-------|-------|--------|--------|--------|
| 1 | 頸・肩・腕・手のどこに痛み（しびれも含む）がありますか？ | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 2 | 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか？ | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 3 | 下肢（脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足）のどこかに痛み（しびれも含む）がありますか？ | 痛くない | 少し痛い | 中程度痛い | かなり痛い | ひどく痛い |
| 4 | ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか？ | つらくない | 少しつらい | 中程度つらい | かなりつらい | ひどくつらい |

■この1カ月の普段の生活についてお聞きします。

| | | | | | | |
|----------------|--|---------|---------|----------|----------|---------|
| 5 | ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 6 | 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 7 | 家の中を歩くのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 8 | シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 9 | ズボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 0 | トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 1 | お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 2 | 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 3 | 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 4 | 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 5 | 休まずにどれくらい歩き続けることができますか？（もっとも近いものを選んでください） | 2～3km以上 | 1km程度 | 300m程度 | 100m程度 | 10m程度 |
| 6 | 隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 7 | 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 8 | 電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 9 | 家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単な片付けなど）は、どの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 0 | 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 1 | スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）は、どの程度困難ですか？ | 困難でない | 少し困難 | 中程度困難 | かなり困難 | ひどく困難 |
| 2 | 親しい人や友人とのおつきあいを控えていますか？ | 控えていない | 少し控えている | 中程度控えている | かなり控えている | 全く控えている |
| 3 | 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか？ | 控えていない | 少し控えている | 中程度控えている | かなり控えている | 全く控えている |
| 4 | 家の中で転ぶのではないかと不安ですか？ | 不安はない | 少し不安 | 中程度不安 | かなり不安 | ひどく不安 |
| 5 | 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか？ | 不安はない | 少し不安 | 中程度不安 | かなり不安 | ひどく不安 |
| 回答数を記入してください ⇒ | | 0点＝ | 1点＝ | 2点＝ | 3点＝ | 4点＝ |
| 回答結果を加算して下さい ⇒ | | 合計 点 | | | | |