

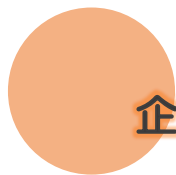
医学図書館 ニュース

No. 554 2015 July



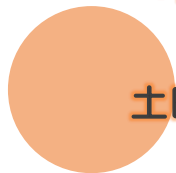
Special Essay

「ロコモとサルコペニア」



企画展示

「元気な夏の過ごし方」



土日の開館時間延長

[学生対象]夏季長期貸出

クリーンアップツール登場

開館カレンダー

7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8:30-21:00
 10:00-17:00
 08:00-17:00
 閉館日
 ※8月5日は筑後川花火大会のため17時で閉館します。延期の場合は別途ご連絡します。

ロコモとサルコペニア

外科学講座 赤木 由人

ロコモは10年くらい前からよく耳にする言葉であるが、ちょうど同じころ“ロコモコ”という言葉も流行っており、食生活によって生じた一種の生活習慣病に関することとっていた。しかしサルコペニアとカヘキシアの違いを調べていたところ、ロコモの本当の意味を知った。ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、『運動器の障害による移動機能の低下した状態』と定義されている。“移動機能”とは歩行や立ち座りなどの移動にかかわる機能で、“低下した状態”とは介護必要度のリスクが高いことを示すらしい。つまり加齢、運動の過不足、不適切な生活習慣などが要因となり、体を支える部分（骨）、体の屈伸や衝撃を吸収する部分（関節）、体を動かす部分（筋肉）の異常による機能低下が生じ、社会生活が制限され介護必要度の危険度が増すようになるという解釈がなされるかと考える。

わが国はいま未曾有の超高齢化社会を迎え、65歳以上の人口は総人口の25%を超えるという（高齢社会白書）。また、平均寿命の延びと、介護を必要としない自立した生活が送れるという健康寿命とのギャップは大きくなるばかりである。最後は家族や周囲の人には迷惑をかけずに人生の終焉を迎えたいとっていたので、ロコモの評価法である“立ち上がりテスト”と“ステップテスト”という身体機能評価を行ってみた。若いころから運動と体力には自信があり、自分にはまだ関係のないものと思っていたので結果に絶句した。確かにここ数年は体を動かす時間の余裕がなく、日々流される生活の毎日であったがこの筋力(?)の衰えにはショックであった。足腰と心肺機能は維持しようと思い、院内ではエレベータを極力使わずに、7階や10階の回診には階段で移動することを心掛けていたのに。運動障害はないので自分としては加齢とともに起こる筋量が減少するサルコペニアは仕方がないと思っていたが、機能低下の存在には少し焦りを感じている。先日の健診でも腹囲測定で思わずうそでしょと言うくらいのメタボであり、衰えを感じずにはいられない状況となった。最近ではテレビを見る場合でも、ロコトレ（スクワット）やボールを用いた筋トレを妻に習いながら行っている。娘は就活に忙しそうだが私は終活が必要になったのか。

夏といえば何を連想しますか？

海水浴・キャンプ・花火大会…。夏休みを利用してどこかへ出掛ける人も多いのではないのでしょうか。

しかし素敵な夏を楽しく過ごすためにはまず健康が欠かせません。

今回の企画展示では夏バテ・熱中症・食中毒など、夏のキケンな疾患から身を守るための資料を取り揃えました。具体的な予防策の展示もしています。これらをぜひ参考に快適な夏をお過ごしください。

2015年7・8月企画展示 「元気な夏の過ごし方」

このポスターが目印



展示風景



期間
7月6日～8月31日

場所
医学図書館2階閲覧室



イトアくん



夏休みの計画をお助けする
レジャー誌も展示しています。
ぜひお立ち寄りください。

熱中症

感染症

食中毒

資料の展示も



土日の開館時間延長のお知らせ

7月18日～9月20日の土曜、日曜は試験期間のため開館時間を延長します。今年は開館時間を平日と同じ8時30分としました。これは5月におこなわれた学生モニター意見交換会の結果を踏まえ、図書館としてできる限りご要望にお応えしたかたちとなります。皆様のご利用心よりお待ちしております。



通常の土日

10:00～17:00



7月18日～9月20日の土日

08:30～21:00

[学生対象]

夏季長期貸出のお知らせ

対象期間：7月10日(金)～8月30日(日)
対象者：医学部学生・臨床検査専門学校生
対象資料：単行本のみ
返却期限：9月7日(月)

返却日を過ぎると通常どおり貸出停止ペナルティが付与されますのでご注意ください。

クリーンアップツール登場



小さなホウキと消しカス入れ(瓶)を2階閲覧室・1階閲覧室に設置しました。机に出た消しカスはこれらを使って清掃をお願いいたします。次に利用する人が使いやすいよう心がけていきましょう。

貸出延長手続きの運用が変わりました

通常の貸出期間(一週間)からさらに一週間延長することができるのはご存知でしょうか。このたび貸出期間内であれば延長処理日に関わらず返却日から一週間延長可能となったことをお知らせいたします。ただし医学図書館のみです。例外もございますのでご注意ください。

例) 通常の貸出期間7月1日～7月8日
→ 7月8日よりさらに一週間(15日迄)延長したいとき

旧：8日(返却日)に手続きが必要



新：貸出期間内であればいつでも延長可

