



連携室通信

発行：公益財団法人 老年病研究所附属病院広報委員会 ISO9001 認証取得 日本医療機能評価機構認定病院

老年病研究所附属病院の理念

1. 地域の人々の健康を守るための、研究と実践
2. 疾病の予防と治療に役立つ看護、介護の推進
3. 高齢社会における保健・医療・福祉のネットワーク作り

老年病研究所附属病院の基本方針

1. 質の高い安全な医療の提供
2. 多職種によるチーム医療の実践
3. 職員教育の充実
4. 病院経営の安定
5. 新型コロナウイルス感染対策の徹底

横断歩道を渡りきるために必要なこと

リハビリテーション部 中條 浩樹

■青信号の点灯時間は横断歩道の長さで決まる

皆さんは歩行者用信号の青の点滅の意味を知っているでしょうか？道路交通法施行令によれば、「歩行者は、道路の横断を始めてはならず、また、道路を横断している歩行者は、速やかに、その横断を終わるか、又は横断をやめて引き返さなければならない（第二条、信号の意味等）」としています。

この青信号の点滅の時間はクリアランス時間と呼ばれ、本来横断歩道を渡るのに必要な時間には含まれていません。万が一渡れなかった場合の保険、のようなものでしょうか。

実は歩行者用信号の青の時間（青に変わり、点滅するまでの時間）は、横断歩道の長さによって異なります。横断歩道の長さ1mにつき1秒で計算し、さらに交通量の差によって多少の猶予時間がプラスされています。つまり20mの長さの横断歩道では、

青点灯時間は20秒(+α)ということです。

しかしこの+αの時間というのが場所によってかなりバラつきがあるようです。名古屋大学の小野寺先生が研究の一環で愛知県の交差点で青点灯時間を調査したのが下の表ですが、信号②では30.5mの横断歩道で青点灯時間が55秒とかなりの時間が追加されているのに対し、信号⑤に至っては38.7mの横断歩道で青点灯時間が39秒となっており、猶予時間がほぼ無いに等しいものに設定されています。これだけバラつきがあるようでは猶予時間を初めからあてにすることは難しく、横断歩道を安全に渡りきるためには1mあたり1秒で歩くことが求められます。

ところで皆さんは自分の歩行速度がどれくらいか意識したことがありますか？

交差点と設置方向		横断歩道 (m)	青点灯 (秒)	青点滅 (秒)
① 交差点 A	X	19.1	42	10
② 交差点 A	Y	30.5	55	10
③ 交差点 B	X	37.8	52	10
④ 交差点 B	Y	19.5	32	8
⑤ 交差点 C	X	38.7	39	10
⑥ 交差点 C	Y	19.1	34	7

次ページに続く

■筋力が落ちると歩行速度も落ちる

一般的に健常成人の歩行速度は時速4kmほどと言われています。当然個人や状況によって差がありますが。ちなみに不動産広告などにある「駅まで徒歩〇分」というのは時速4.8kmで計算されています。通勤時のやや早歩きで考えているようですね。

時速4kmは秒速1.1mですから、信号は平均値よりも若干遅い速度を基準にしているようです。だとしてもこの速度は高齢者の方には厳しいのではないのでしょうか。

リハビリテーションの介護予防の分野では、歩行速度をその人の能力を把握する指標として取り入れています。歩行速度には身体の様々な能力（主に筋力）が反映されるためです。

人が歩く速度は歩調と歩幅によって算出されます。歩調とは1分間あたりの歩数であり、歩幅とは1歩分の距離のことです。つまりどれだけ速く足を出すかと、どれだけ大きく足を出すかの掛け算によって速度が決まるというわけです。この2つのうち歩調はバランスと、歩幅は筋力と密接に関連しています。歩幅について言えば、右足を1歩前に出すには右足の股関節前面についている筋肉と、身体を前に蹴り出すための左足の股関節から足首までの後面についている筋肉が必要になります。筋力が低下してくると当然これらが正常に働かなくなりますから、歩幅は小さくなっていきます。結果、歩行速度が落ちてくるというわけです。

■点灯時間を延長してくれる信号機の整備が進んではいるが…

私たち理学療法士は、患者さんが退院する際にその方の生活スタイルを考え、歩いて外出する機会があると判断した場合には毎秒1m以上の速度で歩けるかどうか？ということに気をします。理由はもちろん横断歩道を既定の時間通りに渡りきれぬかどうかであり、もし渡りきれなかった場合は焦って本人の能力以上に頑張ってしまう転倒する危険があるからです。

ここ数年で歩行速度が遅い方のための青延長用押ボタン付き信号機がずいぶん増えてきたように感じます。また、あるホームページで、センサーで横断歩道内にいる人を感知し、自動で延長してくれる機能を持つ信号機が紹介されるなど、歩行速度が遅い方のための信号機整備が進んでいるようです。しかしながら自分が利用する信号機がすべて青延長用押ボタン付きとは限りませんし、信号を避けて移動するのはもっと危険です。ですから現状で青信号を渡りきれぬという方は、今後もその歩行速度を維持できるよう、自分でできる範囲で日々の練習をしてみましょう。



青延長用押ボタン付き信号機

■歩行速度を維持するために重要な筋肉 〔大殿筋〕のトレーニング

歩行速度に関係する要素のうち、歩幅を維持するために必要な大殿筋の練習方法について紹介します。大きな筋力を得ることではなく、毎日筋肉を使い続けることが大事ですから、練習はそれほど大変ではありません。少しの練習時間で構いませんので、毎日の習慣にしてみてください。

〔大殿筋〕のトレーニング

- ①椅子の背もたれなどに軽く手を添え、片足を股関節から後ろに上げます。
- ②いっぱいまで曲げて、5秒数えて静かに下ろします。
- ③5回を1セットとし、左右両方行います。
- ④生活で使う筋肉なので大きな筋力は必要ありませんが、物足りない方は足首に重りなどを付けてみてください。

〔注意〕足は股関節から曲げましょう。図の様に身体が前に傾くようでは股関節は動いていません。



お知らせ

この度、当院で発生しました新型コロナウイルス感染症集団感染につきまして、多くの患者様やご家族様、地域の医療機関や関係機関の皆様へ、多大なるご迷惑とご心配をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。

院内クラスターが判明しましてから、群馬県や前橋市を始め感染症の専門家の方々からのご指導の下で対策に取り組み、3月2日をもって終息宣言をいたしました。

ご支援、ご協力をいただきました関係機関の皆様には心より感謝申し上げます。

今後も、職員一同、更なる感染予防策の徹底を図り、地域の皆様に安心して受診していただけますよう気を引き締めて取り組んでまいりますのでよろしくお願い致します。



花名：セツブンソウ
花言葉：気品
撮影者：松原信子様

受付時間

午前8:30~11:30まで(初診・土曜日は11:00まで) / 午後1:30~4:00まで

※急患は24時間受付けております
※禁煙外来は初診のみで再診は内科外来で行います

外来診療表

第2・第4土曜日休診
※歯科口腔外科は第2・第4土曜も診察しています

令和4年1月1日

診療科目	曜日 時間帯	月	火	水	木	金	土
内科	午前	高玉 真光 合田 史	高玉 真光 合田 史 小池 陽子(9:00~)	高玉 真光 勝山 彰	高玉 真光 勝山 彰 直田 匡彦	高玉 真光 勝山 彰	高玉 真光(10:30まで) 勝山 彰 合田 史 笠原 礼光(第1) (9:00~10:30まで)
	午後		小池 陽子(14:00まで)				
禁煙外来	午前			勝山 彰(完全予約制)	勝山 彰(完全予約制)	勝山 彰(完全予約制)	
脳神経内科	午前	岡本 幸市 東海林 幹夫 菅原 隆	岡本 幸市 東海林 幹夫 甘利 雅邦	岡本 幸市 東海林 幹夫 甘利 雅邦	岡本 幸市 瓦林 毅 橋本 健太郎	岡本 幸市 池田 将樹	岡 大典(第1.5) 岩崎 理(第3)
	午後	岩崎 理	岡 大典	山内 洋子(15:30まで)	甘利 雅邦(完全予約制 14:00まで) 菅原 隆 橋本 健太郎	池田 将樹(15:30まで)	
物忘れ外来(脳神経内科)	午後			山口 晴保(完全予約制)			
循環器内科	午前		天野 晶夫	天野 晶夫	天野 晶夫	天野 晶夫	天野 晶夫
循環器内科(不整脈外来)	午前						田村 峻太郎
脳神経外科	午前	1診:内藤 功 2診:岩井 丈幸	高玉 真	1診:内藤 功 2診:高玉 真	1診:内藤 功 2診:岩井 丈幸	1診:宮本 直子 2診:内藤 功	1診:高玉 真 2診:宮本 直子
整形外科	午前	佐藤 圭司 加藤 良衛	島田 晴彦 柳橋 淳子(9:30まで)	佐藤 圭司 館野 勝彦	佐藤 圭司(10:30まで) 加藤 良衛	館野 勝彦 島田 晴彦	佐藤 圭司(第1) 島田 晴彦(第1.5) 館野 勝彦(第3.5) 加藤 良衛(第3)
	午後	加藤 良衛 柳橋 淳子		館野 勝彦 柳橋 淳子	柳橋 淳子	島田 晴彦	
眼科	午前	高玉 篤	高玉 篤	高玉 篤	高玉 篤	高玉 篤 遠藤 朝美	高玉 篤
	午後		高玉 篤	高玉 篤(隔週)	高玉 篤		
皮膚科	午前	森本 奈緒子	森本 奈緒子		森本 奈緒子	森本 奈緒子	
泌尿器外来	午前	矢嶋 久徳		一ノ瀬 義雄			
	午後	矢嶋 久徳					
漢方外来(内科)	午前				古川 和美		
高血圧外来	午前	中村 哲也	中村 哲也				
糖尿病外来	午前		中村 保子				中村 保子
	午後					中村 保子	
内視鏡	午前			壁谷 建志(第1~4)			
	午後						
麻酔科	午前	増田 裕一		増田 裕一(10:30まで)		佐藤 美恵	
リハビリテーション科	午後				神宮 俊哉		
腎臓リウマチ内科	午後		今井 陽一(第1.3)				
歯科・口腔外科	午前	福士 宙之 戸谷 麻衣子	福士 宙之 戸谷 麻衣子	福士 宙之 戸谷 麻衣子	福士 宙之 戸谷 麻衣子 伊達 佑生	福士 宙之 戸谷 麻衣子	福士 宙之(第1.3.5) 戸谷 麻衣子(第2.4)
	午後	福士 宙之 戸谷 麻衣子	茂木 健司(第3) 福士 宙之 戸谷 麻衣子		福士 宙之 戸谷 麻衣子 伊達 佑生	福士 宙之	

公益財団法人 老年病研究所附属病院

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 TEL 027-253-3311(代表) FAX 027-252-7575(代表)
E-mail: info@ronenbyo.or.jp ホームページアドレス http://www.ronenbyo.or.jp/

地域医療福祉連携室・相談室

TEL 027-253-4108 FAX 027-253-4135