

ジョイント

J O I N T

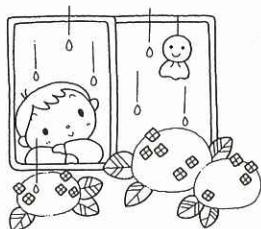
平成17年5月31日 vol.43

発行/武部整形外科リハビリテーション
編集/新聞委員会
ホームページアドレス/
<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

梅雨の過ごし方

夏本番を迎える前に、雨の続く梅雨の季節がやってきます。今回は、「梅雨の過ごし方」の特集です。雨のときは歩く機会が減りますので、まず家庭でできる運動を紹介しましょう。「老化は足から」と言われるように、高齢になると特に下半身の力が弱くなり、転倒しやすくなります。体を動かして筋力を鍛えたり、バランス感覚を鍛えることが転倒の防止につながります。そこで今回は、特に足(下半身)の運動を紹介しています。

また、梅雨は、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすい時期です。その予防法について説明します。そして最後に、皆さんから寄せられた質問に答えていきます。梅雨の間、運動不足にならないように注意し、また衛生管理に気をつけましょう。



家庭でできる足の運動

運動の効果

足の運動を行うことで、転倒の防止につながるだけでなく、次のような効果もあります。

- ① 筋肉がポンプの働きをして、血液の循環が良くなります。
- ② 骨が丈夫になり、また筋肉の衰えを防ぎます。
- ③ 心肺機能が高まり、息切れしなくなります。
- ④ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療や予防に効果があります。
- ⑤ 体の調子が良くなり、風邪を引きにくくなります。
- ⑥ 体が軽く感じるようになり、疲れなくなります。
- ⑦ 食事がおいしいと感じるようになります、よく眠れるようになります。
- ⑧ ストレスの解消に役立ちます。

運動を行うにあたって

運動を行う時、次のことが大事になります。

- ① 自分の体の状態にあった運動を行い、どこかに痛みがあるときや体の調子が悪いときは決して無理をしないようにしましょう。
- ② はじめは少しずつ運動を行い、徐々に回数や種類を増やしていきましょう。
- ③ 運動は毎日継続して行いましょう(継続して続けることで効果が現れます)。

運動の例

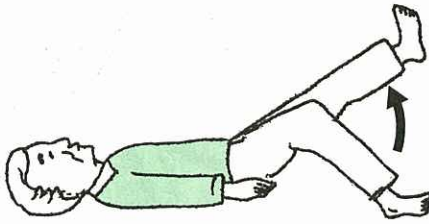
それでは、実際にどんな運動をしたらいいのか紹介しましょう。紹介する運動は、十回ずつ繰り返して、慣れてきたら朝、昼、晩と少しずつ運動する回数を増やしていきましょう。また、運動中どこに力が入っているか確認しながら行うようにしましょう。

◎寝て行う体操

①足の上げ下げ

持ち上げない方の足は、腰を痛めないように膝を曲げて床に立てます。

持ち上げる足は膝を伸ばして、立てている膝の高さ位まで足を持ち上げ、二〜三秒止めて、ゆっくりと下ろします。『持ち上げた足の股のつけ根に力が入っているか』確認しながら行ってください。



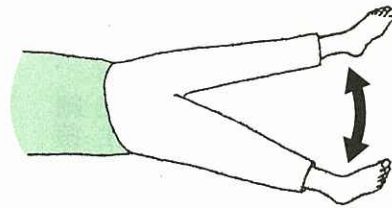
②足を広げる

膝を伸ばしたままベッドと水平に横にゆっくり開いたり

閉じたりします。『おしりの外側に力が入っているか』確認しながら行います。片足ずつ左右両方行います。

③足首の曲げ伸ばし

両足一緒に行います。膝を伸ばしたまま、背伸びをするように足首を下に伸ばせるだけ伸ばします。『ふくらはぎに力が入っているか』確認しながら行います。

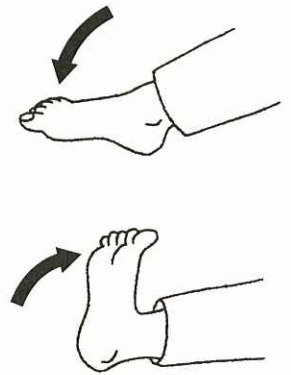


その状態から今度は足首を上に出るだけ曲げます。今度は『足首の上のところ、すねの部分に力が入っているか』確認しながら行います。

◎座ってする体操

①足踏み

片方ずつ足を持ち上げ、足踏みします。足を持ち上げるときに体が後ろに倒れないように注意してください。『持ち上げた足の股のつけ根に力が入っているか』を確認しながら行います。

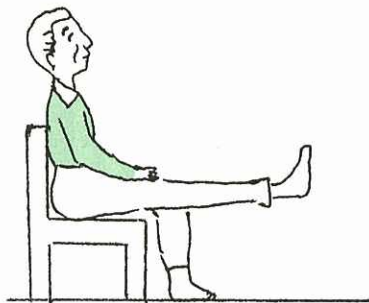


②膝を伸ばす運動
イスに深く腰掛け、太ももとすねがなるべく水平になるまでゆっくりと片足を上げていき、できるだけ膝をピンと伸ばします。『太ももの前部分に力が入っているか』を確認しながら行います。
足を下ろすときもゆっくりと下ろします。

◎立ってする体操

①足踏み

椅子など安定したものを持って、片方ずつ足を持ち上げ足踏みします。『足をしっかりと持ち上げること』を意識しながら行います。





②つま先立ち
椅子など安定したものを持って、かかとを浮かしてつま先立ちをします。『ふくらはぎに力が入っているか』を確認しながら行います。



③片足立ち
椅子など安定したものを持って、片方の膝を曲げて持ち上げます。『持ち上げた足は股のつけ根に力が入っているか』を確認し、『持ち上げていない足は、足全体に力が入っているか』確認しながら行います。

食中毒について

食中毒を予防しよう

食中毒のほとんどは、細菌が原因で起こります。細菌は、季節を問わず年間を通して発生します。特に六月から九月は、食中毒発生率が高く、全体の約六割を占めます。それは、六月から九月の温度・湿度が



細菌の増殖に最も適した気候であるためです。しかし、食中毒は、簡単な予防方法を正しく守れば防ぐことができます。細菌のことや食品の管理のしかたなどを理解し、食中毒を予防しましょう。

細菌が増殖する三つの要素

- ①細菌は十度から六十度の間で増殖します。特に三十五度前後が最もよく増殖します。
- ②細菌は水分や湿気のあるところで増殖します。
- ③人にとって栄養になるものは細菌にとっても栄養になります。

食中毒予防の原則

- ①手や調理器具を通して細菌が増えることがないように、調理や食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。特に、調理前、肉・魚・卵を調理する前後、トイレに行った後、鼻をかんだ後、肌や髪にさわった後、動物をさわった後などは、必ず

手を洗うようにしましょう。また調理器具は、いつも熱湯をかけるなどして洗浄殺菌を心掛けてください。

- ②食品の調理中や保管しているときに食品同士をくっつけておくと、どちらかに細菌が発生しているときに、もう片方の食品まで汚染してしまいます。食品ごとに区分して容器に入れたり、ラップを巻くなど保管方法を工夫しましょう。

- 食品についた細菌は、時間とともに増えていきます。食べ物を購入したら細菌が増殖していない新鮮なうちに、できるだけ早く食べましょう。食べずに保存するときは、温かい食品の場合には、冷ましてから冷蔵庫に入れるようにしましょう。
- ③冷凍食品を部屋の中において解凍するのは避けましょう。食べ物の中心部分が解凍されるまでの時間に表面は、室内の温度と同じぐらゐまで上がってしまい、細菌が増殖しやすくなります。

冷凍食品の解凍には、冷蔵庫や電子レンジを使いましょう。また、一度解凍した食品をもう一度冷凍したり、冷凍と解凍を繰り返すのはやめましょう。

質問コーナー

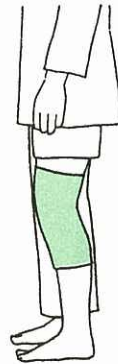
みなさんから寄せられた質問です。

質問①

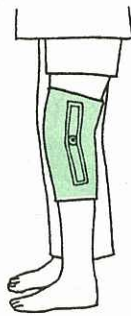
膝が痛くてサポーターをしています、いつもサポーターをしていて良いですか？

サポーターには膝を冷やさないようにする保温用のものや、ガクガクする膝をしつかりとさせるための固定用のものがあります。保温用のサポーターの場合、あまり膝を締め付けないものであればいつも使用しても差し支えありません。固定用のサポーターは膝をしつかりと締め付けることで痛みがやわらぎ歩きやすくなったり、立ったり座ったりするのが楽になります。しかし、

いつまでも付けておくと締め付けによって血行が悪くなったり、膝の筋力が弱くなるのでサポーターに頼りすぎた生活にならないように気をつけましょう。今回紹介した運動を行い、筋肉を鍛えることも忘れずに行ってください。



保湿用



固定用

質問②

膝に水がたまると針を刺して抜きますが癖になりませんか？

答

水(関節液)は抜いても癖にはなりません。適切な治療を行い、また、しつかりとリハ

ビリを行えば、多くの場合関節に水はたまらなくなります。また、水を抜くことにより、関節水腫に伴う痛みや、関節の可動域制限をとるだけでなく、抜いた関節液の性状を検査することによって関節水腫の原因を診断するのに役立ちます。

バックナンバーのお知らせ

整形外科に関するいろいろなことを「院内新聞」で取り上げてきました。次に挙げるテーマについては、若干ですが在庫があります。ご希望の方はリハビリスタッフにお問い合わせください。

- ①首と肩の痛みについて
- ②腰の痛みについて
- ③膝の痛みについて
- ④外反母趾について
- ⑤骨粗鬆症について
- ⑥骨折について
- ⑦転倒予防について

.....
訪問リハビリのお知らせ

 当院では、患者さんの自宅へ理学療法士が何う「訪問リハビリ」を行っています。
 通院が困難な方、日常生活動作でお困りの方は、スタッフまでご相談ください。

質問を募集しています
 病気のことや怪我のこと、現在行っている治療でわからないことなどお知らせください。院内新聞の中でコーナーを設けて、簡潔に答えていきます。

.....
「健康教室」のお知らせ

 次の健康教室は6月28日(火)、13時30分から15時に行います。テーマは「骨粗鬆症」です。参加者全員で体にいい、おいしいケーキを作る予定です。
 たくさんのご参加をお待ちしております。