

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.107



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

身体を温める

寒い季節がやってきました。朝晩の冷えが厳しく身体を動かしづらくなったり調子が悪いということはありませんか？今回は『体を温める』をテーマに温熱療法の効果や、当院で行っている温熱療法の紹介、家庭で行なえる対策法などを特集していきます。

○ 身体を温めるということ

ヒトの体は、頭から手の足の先まで血管が張り巡らされていて、その中を血液が流れています。血液は心臓から送り出され、体中を回って、また心臓に戻ってきます。血液には、2つの働きがあり、1つ目は、体の中に取り込んだ酸素や栄養を全身に運ぶこと、2つ目は体の中で発生した老廃物を回収し体外へ放出することです。

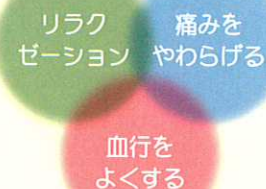
体を温めると体温が上がり血管は広がります。その結果、血液の流れがスムーズになり、全身に血液が行き渡りやすくなります。また、筋肉の温度が上がり、その結果筋肉が柔らかくなります。同時に運動するために必要な各筋肉がバランスよく働くようになります。

○ 当院での温熱療法

病気やケガを治すために体を温めることを治療に利用したのが温熱療法です。

当院で使用している温熱療法を紹介します。

温熱療法の効果



○ 注意点

体の調子が悪い場合や皮膚に傷がある場合は無理をせず治療を中止しましょう。

体の中で炎症が起きて熱を持っているときや、ケガをした直後は温めず、患部を冷やしましょう。

※その他、不明な点はリハビリスタッフにお尋ねください

当院で実施している温熱療法

ホットパック

保温材を詰めたパックを洋服の上から患部に当てて使います。

当院では手や肩などに当てることのできる小さいホットパックと腰などに当てることのできるホットパックがあります。

適応となる病名：肩関節周囲炎、腰痛症など



マイクロ

「マイクロ波」という電磁波を患部に当てます。この時、患部と照射部の間はこぶし1つ分くらいあけます。

- * 以下の場合にはマイクロの治療は出来ませんので注意して下さい。
- ・ペースメーカーなど体内埋め込み型医用電子機器を使用している場合
 - ・人工関節など体内に金属を埋め込んでいる場合
 - ・眼球、睾丸、妊婦の腹部には治療を行いません

適応となる病名：変形性腰椎症など



超音波

導子に専用のゲルを塗り、超音波を当てて温めます。温熱療法の機器のうち、1番体の深部まで温めることができます。

適応となる病名：打撲、捻挫など



赤外線

太陽光線の一種である赤外線は放射部を15センチ程度離して患部に向けて温めます。

適応となる病名：変形性膝関節症など



パラフィン

50度程度に加熱して溶けた「ろう」で患部を包むようにして温めます。主に、手首や指を温めるときに使います。

適応となる病名：関節リウマチ、腱鞘炎など



過流浴

手の場合は40度、足の場合は41度のお湯の中に患部をつけて温めます。

適応となる病名：手や足の骨折など



「日常生活で身体を温める工夫」

食事

冬といえば、鍋ですね。みなさんのお宅では、鍋にどんな食材を入れていますか？

体を温める効果の高い食材の例

にんじん ごぼう しょうが かぼちゃ
とうがらし ニンニク など



キムチ鍋なんて良いかもしれませんね。体が温まりそうです。

おもに根菜類や香味野菜、香辛料には血行促進、消化促進、代謝促進効果があるものが多いと言われています。

しかし、偏りすぎるのは良くありません。バランスよく様々な食材をこることが大切です。旬の食材で鍋を楽しみ、体を温めましょう。

入浴

近年、湯船に浸からず、シャワーで済ませてしまう人が多いようです。

入浴は、直接全身を温め、血流改善、代謝促進、そしてリラックス効果も期待できる日本の良き文化でもあります。

なるべく浴槽にお湯を入れ、湯船に浸かりましょう。

なお、温まって血流が良くなると心臓に戻ってくる血液も多くなるため、長時間の入浴には注意しましょう。



運動

やはり運動は大切です。体を動かすことで、体内では筋肉に血液を運ぼうとするために血流が良くなります。

簡単に行える運動としては、手の指の運動や、足首の運動です。

お風呂あがりに行うと、より効果的でしょう。



健康教室

平成27年12月18日金曜日に「音楽と運動で心も体もリフレッシュ!!」と題して第181回健康教室を開催しました。

骨・筋肉・神経などの障害のため、立ったり、歩いたりが難しくなり、介護が必要となる危険性の高い状態を表す「ココモティブシンドローム：通称ココモ」。今回はそのココモについてみんなで考えました。



また、今回はクリスマス特別企画としまして、「京都の恋」「京都慕情」が大ヒットした歌手の渚ゆう子（なぎさ ゆうこ）さんをゲストにお迎えし、「渚ゆう子ショー」を開催しました。

渚ゆう子さんは、ハワイアン歌手としてレコードデビューの後、1970年にベンチャーズ作曲・演奏の「京都の恋」を日本語の歌詞で唄って、大ブレイクし一躍人気歌手となりました。1971年に「さいはて慕情」でレコード大賞歌唱賞を受賞し、第22回NHK紅白歌合戦に「京都慕情」で初出場しました。1972年に「風の日のバラード」で第23回NHK紅白歌合戦に2回目の出場を果たしました。

現在も各地のディナーショーやイベントなどに出演し、老人ホームのボランティアなども行っておられます。

たくさんのご参加ありがとうございました！

次回の健康教室のお知らせ

2月19日金曜日 13時30分～15時に開催します。

テーマは「ブレイクダンスと健康体操！」です。

今回も前回に引き続き、前半は「手の痛み」について、後半はゲストの公演を行います。今回のゲストは「ダンスはカラダひとつで出来る最高の表現」というテーマを掲げるダンサーのKOSIO RAWMAN（コシオ ローマン）さんです。

輝かしい経歴をお持ちで、様々なダンス活動や舞台を通じ、ジャンルを問わず人々を魅了し続けている方ですのでご期待下さい。たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

