

家庭での簡単リハビリ

[第15回] 変形性膝関節症とその予防方法

最近、階段の上り下りや歩いた後、膝を動かそうとした時に膝が痛むことはありませんか？中高年の「膝が痛くなる病気」の中で最も多いものが、「変形性膝関節症」です。これは、老化や肥満、外傷など、様々な原因から膝関節にかかる負担に耐えられず、関節軟骨がすり減ったり変形したりすることが元で起こる、膝の痛みや障害を生ずる疾患です。筋力が弱く、O脚の女性に多いのが特徴です。

変形性膝関節症の悪化を防ぎ、痛みを軽減するためには、日常の適度な運動により膝を支える筋力、特に太ももの筋力をつけることが大切です。毎日運動を続けるのは大変・・・という方に、テレビを観ながらでもできる簡単な運動をご紹介します。



図1

【太ももの前面を鍛える運動】

足を伸ばした状態で座り、膝の下に枕やタオルを巻いたものを置く。膝の裏で枕を押しつけ（膝のお皿を引き上げる感じ）、膝を完全に伸ばし、10秒数える（図1）。



図2

【太ももの内側を鍛える運動】

椅子などに腰掛け、膝の間に枕を挟む。枕を押しつぶすようにももの内側に力を入れ、5秒数える（図2）。

1度につき10回、1日3セットを目標に始めてみてください。

理学療法士 桑原 志帆

お誕生日会・紙芝居

介護病棟（5病棟）では5月28日のレクリエーションで、5月のお誕生日会・紙芝居を行いました。

昔なつかしい「赤ずきんちゃん」のお話しをしたところ、目を丸くして絵を見てくださり、「おばあちゃんが死ななくて良かったね」、「赤ずきんちゃんも助かって良かったね」と感想をいただきました。

お誕生日以外の患者様も多数参加されて楽しそうに見てくださり、絵が大きくとても見やすかったとお褒めの言葉をいただきました。



介護員 高谷 久美子

編集後記



今年度より広報誌編集委員となり、「あいことば」の編集活動に参加することになりました。今後も皆様の役に立つ、楽しい情報をたくさんお届けできるように努めていきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

院外広報誌編集委員 立花 真季