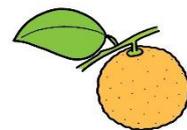


そよ風荘だより

2022年12月385号

今年も残りわずかとなり、厳しい寒さがやってきます。健やかに年末年始を迎えられるよう、体調管理には十分お気を付けてお過ごしください。

理学療法士による「関節が鳴る原因」のお話と11月のフロアのご様子をご紹介します。



— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。

寒くなってくると体に力が入り、肩こりで首をポキッと鳴らしていませんか。

今回は、『**関節が鳴る原因**』についてお話をさせていただきます。

ポキッポキッ



関節が鳴る原因

みなさんも一度は指や首の関節をポキポキ鳴らしたことがありますよね。なぜポキポキと音が鳴るか考えたことはありますか。

右の図のように、関節の中には滑液^{かつえき}という水が入っています。滑液中には気泡が含まれており、関節を曲げる際に気泡が一気に押し出されてはじけ、ポキッという音が鳴るということです。

ただし、完全に解明されているわけではなく、現在一番有力な説ということですのでご了承ください。



関節を鳴らしてもいいのか

指の関節を鳴らすと指が太くなるという話を聞いたことはありませんか。関節をポキポキ鳴らすとスッキリして気持ちいいですが、本当に大丈夫なのでしょうか。

答えは、なるべく鳴らさない方がいいです。関節を無理に動かすことで関節に負担がかかり骨が太くなる可能性があります。また、関節に緩みが生じる可能性も考えられます。首を鳴らす方も多いと思いますが、首には重要な血管や神経、細い筋肉がありますので、無理に鳴らすことで痛める恐れがあります。この点に関しても完全に解明されているわけではありませんので、あくまでも可能性や推測になります。

ではどうしてポキッと鳴らすとスッキリするのでしょうか。実は、ポキッと音が鳴るからスッキリするわけではなく、体を動かしたからスッキリしたのです。体を動かすことで筋肉が柔らかくなり関節の動きが良くなったり血の巡りが良くなります。これからもっと寒くなりますが、体が縮こまらないよう無理なく動かすようにしてくださいね。

3F入所フロア

11月9日(水)にお誕生日会とストラックアウトゲームを行いました。点数の付いたボードに目掛けてお手玉を投げて点数を競って頂きました。苦戦されている方もおられましたが、利用者様も笑顔になられて楽しくゲームに参加して下さいました。

おやつには秋らしい柿と紅葉の形をしたお饅頭を提供させて頂き、見た目の可愛い和菓子に喜んでおられました。(前中)



4F入所フロア

11月16日(水)にお誕生日会とサツマイモ掘りゲームを行いました。大きな袋に穴を開けた中に、新聞紙で作成した紫色と金色のサツマイモや景品のウェットティッシュを入れ、つるの紐の先にそれを付けて引っ張って頂きました。出てきたサツマイモを手にとられて「私こんなに採れたわ、おもしろいわ～」と喜んで下さいました。

おやつにはどら焼きと紅茶を召し上がられ、深まる秋の季節を味わって頂けたと思います。

(上西)



介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀621-1
0747-52-2781

