

風車 (かざぐるま)

～万葉テラスだより～

令和元年 7 月 第 28 号

梅雨の季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。6月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、理学療法士による「膝部痛」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア



6月21日(金)に誕生日会を行いました。今回は、毎月の誕生日者よりもはるかに多く、15名の利用者様のお祝いをしました。今年は、例年より梅雨が遅く感じますが、フロアでは、梅雨の季節ということで、オタマジャクシと蛙を模した格好をスタッフが言い、利用者様にもお面をかぶって頂きました。

催しでは、『カエルの歌』を流しながら、ダンスを踊り、体をほぐして頂きました。最後に、誕生日者の代表者様より、「いつもありがとう！」というお言葉を頂き、大盛況のもと幕を閉じました。

通所リハビリテーション

6月のイベントは、梅雨を迎えるこの時期の、ジメジメを吹き飛ばす“ボーリング大会”を開催しました。約60cm程の得点がそれぞれ書かれた巨大なボーリングのピンをバランスボールで倒し、得点を競う個人戦です。1人3投じて、上位3名には素敵な賞品があるということで利用者様も力が入ります。

男性利用者様も普段おしとやかな女性利用者様も、勇ましい構えで大きなボールを転がしておられました。バランスボールは大きく重さもあるので、力いっぱい転がしますが、なかなかコントロールが難しく、「思ったところに転がすのは難しいわ～」、「おいしい～」、「なかなか上手やん！」など、大変盛り上がりしました。

そして優勝者はなんと、いつもハツラツとした女性利用者様、2位は勝負事に強い男性利用者様が、3位も内に秘めた闘志を燃やしてくださった男性利用者様という結果になり、盛大な拍手の中、賞品をお渡し喜んで頂くことができました。



膝部痛

—変形性膝関節症について—

変形性膝関節症とは、膝の関節軟骨がすり減り、いわゆるクッションによる吸収がうまくいかなくなり痛みが起きるものです。

膝部痛の原因の9割以上は変形性膝関節症であり、当施設利用者様からも「膝が痛いねん。」といった訴えをよく聞きます。

高齢者が変形性膝関節症になりやすい原因として、

- ① 女性—閉経後の女性ホルモンの減少し骨粗しょう症となり、骨が脆くなってしまった。
- ② 加齢—筋力低下による膝への負担増加し、関節軟骨がすり減ってしまった。
- ③ 肥満—体重増加による膝への負担増加し、関節軟骨がすり減ってしまった。
- ④ 過去に膝のけが・駆使—関節軟骨減少が加速してしまった。
等が考えられます。

年齢が若いうちに手術により人工膝関節置換術をうけられる方もおられますが、高齢の方は手術をうけずに保存療法を選択される方が大半です。変形性膝関節症の予防・進行防止として重要なことは、**☆適正な体重を維持する** ことです。

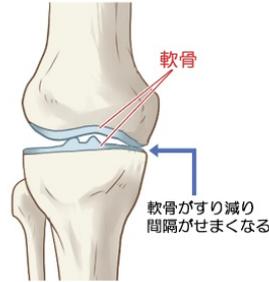
体重が増加することにより膝にかかる圧力が自動的に増加します。例えば体重60キロの方は歩行時には瞬間的に体重の3倍の180キロもの圧力が膝にかかると言われていています。したがって、膝への負担を減らすためには体重を増やさないように心がけることが重要です。

☆筋肉をつける ことです。

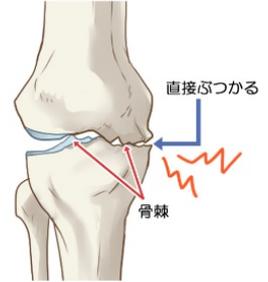
膝関節の周囲がいくら靭帯に覆われていても関節は不安定です。しかし、周囲に筋肉がつくことで不安定な関節をガードしてくれます。もし、筋肉が弱くなると関節はより不安定になり、軟骨がすり減りやすくなります。したがって、筋力トレーニングを行うことで変形性膝関節症は進行しづらくなると考えられます。

適正な体重・筋力をつけるためにも、毎日、適度な自主トレーニングを継続するよう心がけましょう。

変形性ひざ関節症(初期～中期)



変形性ひざ関節症(進行期)



理学療法士 中西 周次郎



医療法人
南風会

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

介護老人保健施設
万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277
入所 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名