

よろづ塾だより

4月18日開催



痛みや違和感を感じたら まずは病院へ

第1部を担当した川添Dr. 今回の講話では「人工関節置換術とは?」「股関節の痛みはなぜ起こるのか」「痛みが出た時にはどのような治療が効果的なのか」など、年齢を重ねると悩まされることの多い膝の痛みについて、専門的な知識を交えた話が行われました。股関節の痛みや違和感を感じたらまずは病院を受診しましょう。

川添先生ってどんな人?



川添 泰臣

かわそえ やすおみ

クオラリハビリテーション病院
整形外科医
人工関節学会認定医

川内市医師会病院や米盛病院等を経て、現在はクオラリハビリテーション病院にて整形外科を担当。2013年より現在まで人工関節置換術の手術を行う。

※川添Drは今年度数回講義を行う予定です。



股関節の痛みチェックリスト

1. 足が常に重く感じる
2. 寝返り、動き始め、歩き始めに股関節が痛む
3. 運動をした後、ものの付け根やお尻の横が痛い
4. 家族あるいは親戚に股関節の病気を抱えている人がいる
5. 歩くとき、左右に体がゆれる
6. スカートやズボンの丈が左右で合わない
7. 段差があると、上がりづらい
8. 小さいころからあぐらがかけない
9. 靴下をはきにくい



当てはまる方・不安な方は一度病院受診を検討してみてください。

すこやかよろづ塾事務局 0996-52-1100 担当 黒松・木藤

膝の痛みを予防しましょう

膝が痛くなる主な原因



膝の痛みはなぜ起こる?

第2部では介護老人保健施設クオリエの松永PT・平野トレーナーより「ひざの痛みについて」の講話と予防のための体操が実演されました。年齢を重ねると発症しやすい膝の痛み。その主な原因として挙げられたのは「筋肉量の減少・衰え」「関節の硬化」「軟骨のすり減り」の3つ。適度な運動や栄養管理をきちんとすることで発症を遅らせたり和らげたりすることができます。普段から適度な運動を心掛け、痛みを感じたらすぐに病院を受診しましょう。

栄養バランスのとれた食事を

膝の痛みを予防するためには筋力を落とさないような食事を摂ることも大切です。適度な運動とタンパク質を摂取することで、より効果的に筋力をつけることができます。肥満は膝の痛みの原因になるため食べすぎにも注意が必要です。

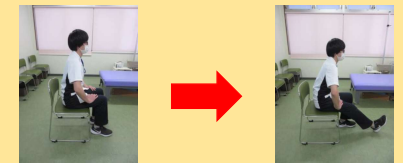


図はバランスの取れた食事の例です。

エネルギーとタンパク質を適切に摂取しましょう。

痛み予防のストレッチ

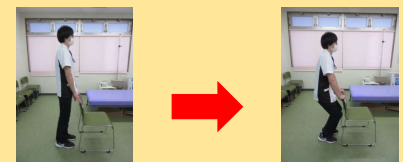
- ① 太もも裏・ふくらはぎの裏の筋肉のストレッチ



10秒

1. 椅子に座り、背筋を伸ばします。
2. 片方の足を前に出し、つま先を上げます。
3. 背筋伸ばし、そのまま体を前に倒します。

- ② 下肢全体の運動



10秒

1. 手すりや椅子を掴み、背筋を伸ばす。
2. 背筋を伸ばした姿勢で膝の曲げ伸ばしをします。