

こ ん に ち は



平成23年 第11号

秋気深まる頃、朝夕冷え込むようになりました。

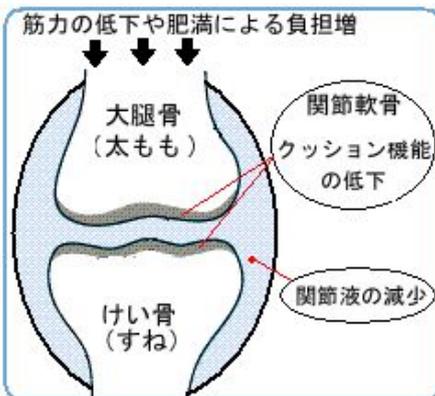
気になる“ひざ”の痛み～変形性膝関節症

ひざの痛みは辛いものです。ひざの痛みの原因は、ひざ関節の軟骨がすり減る病気や、細菌の感染、ケガなどによるものがありますが、今月は中高年に多い病気で、とりわけ女性に多い変形性膝関節症についてのお話です。



◆変形性膝関節症とは？

ひざの関節は、自分の体重を支えて歩くために、他の関節と比べて負担が掛かりやすくなっています。これを和らげるために、骨と骨の間にある関節軟骨がクッションの役割を果たしていますが、変形性膝関節症は、この軟骨がすり減ることで関節に炎症や変形が生じ、痛みを引き起こす病気です。



◆その原因は？

年をとるにしたがい、関節軟骨のクッション機能が低下していく上に、関節をスムーズに動かすために潤滑油の働きをする関節液が徐々に減っていきます。また、筋力の低下、体重の増加などにより、ひざへの負担が大きくなると、より摩擦をうけやすくなります。ですが、ひざの痛みは年だからとあきらめる前に、普段のちょっとした習慣づけて、ひざへの負担を減らすことができる場合があります。

簡単！座ってできる予防体操



安定した椅子に腰掛けて、ひざの間にやわらかいボールをはさみます。(タオルや座布団でも代用できます) 足を浮かせて、ひざを伸ばして前に出します。そのまま4～8秒間数えながらゆっくり下ろします。これを2～4回、両足ともに行います。(痛みが強い場合は無理をせず中止して下さい。)

© RICHBONE

できるだけひざへの負担を減らすために
◇階段では下りの際、特に負担が強くなります。手すりを使って下りるようにしましょう。



◇正座はできるだけ避けたいですが、やむをえない場合は、足の間に座布団などをはさむことで、ひざへの負担を減らせます。

◇自分の足に合った靴選びを。

選ぶポイントとして、クッション性があり、かかとが低く、安定するものが良いです。



◇体操やストレッチも、太ももやひざの筋肉を衰えさせないために、効果がありますが、痛みが強かったり、続く場合は無理をせずに、医師にご相談ください。

この日、何の日？ 気になる日

《11月11日》この日には、「1並び」の数字に見立てて、様々のユニークな記念日が制定されています。その数あるうちのいくつかをご紹介します。



『介護の日』 「いい日いい日」の語呂合わせから。厚生労働省により制定されました。

『電池の日』 乾電池のプラスマイナス「±」を漢字の「十一」に見立てて。また『コンセントの日』でもあるそうです。差込口を見ると、11が縦に2つ並んでいるように見えますね。



『下駄の日』 下駄の足跡が11…11…に見えることから。伊豆長岡観光協会より。



身体クイズ ～消化器編～



【問1】人間の消化管の全長はどの位あるでしょうか？

- ① 7m ② 15m ③ 25m

【問2】食べ物の甘さ・しょっぱさを感じるのは、舌のどの部分でしょうか？

- ① 舌の先 ② 舌の縁 ③ 舌の根元

【問3】人間の胃袋は、どれだけの量の食べ物入るでしょうか？

- ① 約500ml ② 約1500ml ③ 約3000ml

§ 答え §

【問1】① 一本の管が複雑にねじれながら、7mに達します。口に入ってから排泄されるまでは、約24時間を要します。

【問2】① 舌の縁では酸味、舌の根元では苦味を強く感じます。

【問3】② 1500mlはお弁当3つ分位ですね。食べ過ぎには注意して下さい。

(日本医師会ホームページより)

10月の勉強会 …エンゼルケア…

エンゼルケアとは、映画「おくりびと」で話題になりましたが、今生での最期にふさわしいお姿になって頂く身体的なケアを含めた、看取り後の一切のケアのことをいいます。

あらためて、エンゼルケアに携われる仕事の重みを感じました。



編集後記

11月11日は、きりたんぽの日でもあるそうです。1111…どうでしょう、きりたんぽを囲炉裏に立てて、焼いている様子が目に浮かびましたでしょうか？想像力豊かな私は、焦げのついたきりたんぽに味噌をつけて、ホクホク食べるところまでイメージできました。(大窪)

都筑医療センター訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。