

リフシアの“転倒予防教室” ③〇

元気呼ぼういハビリ!!



今回の特集は
「膝の変形について」です!!

さあ、今日も体と心を動かして、
「体」と「心」のバランスを整えましょう!!

膝の痛みを軽くしよう!!

変形性膝関節症は

- ・高齢になるほどなりやすい
- ・女性の方がなりやすい
- ・太っているとなりやすい
- ・O脚がきついほどなりやすい

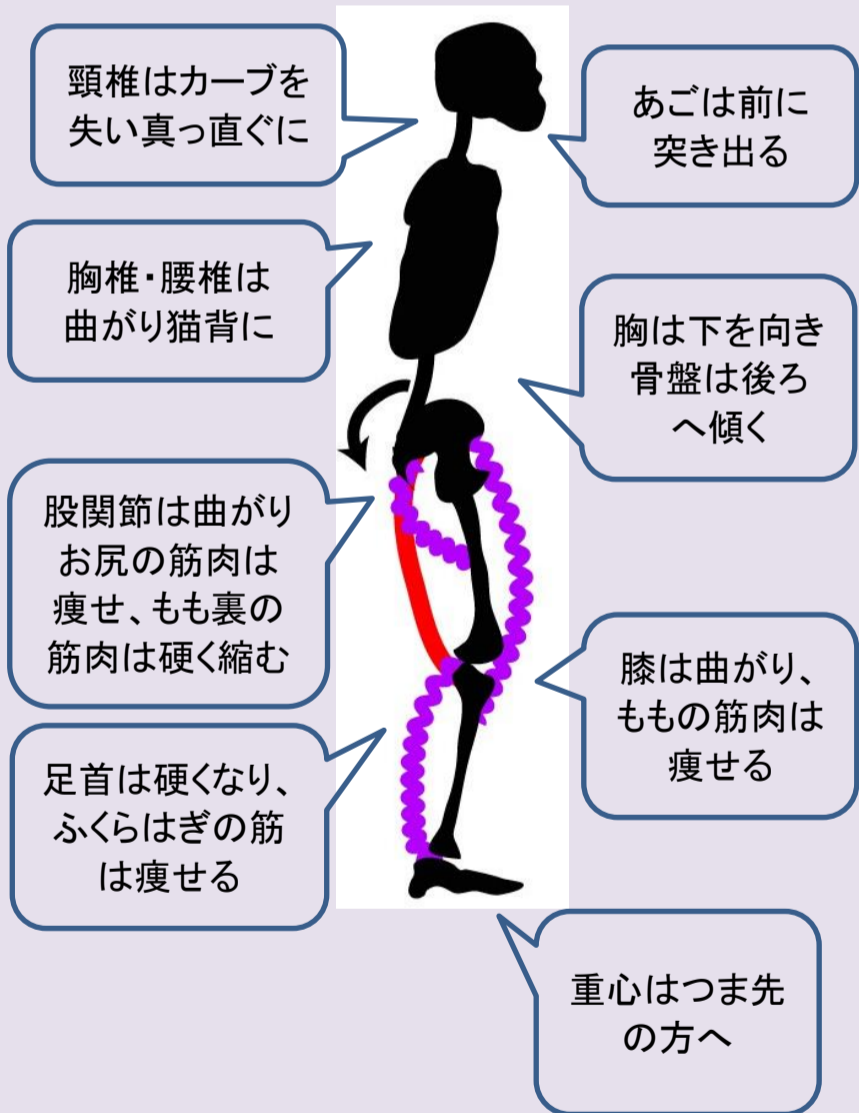


膝痛改善は

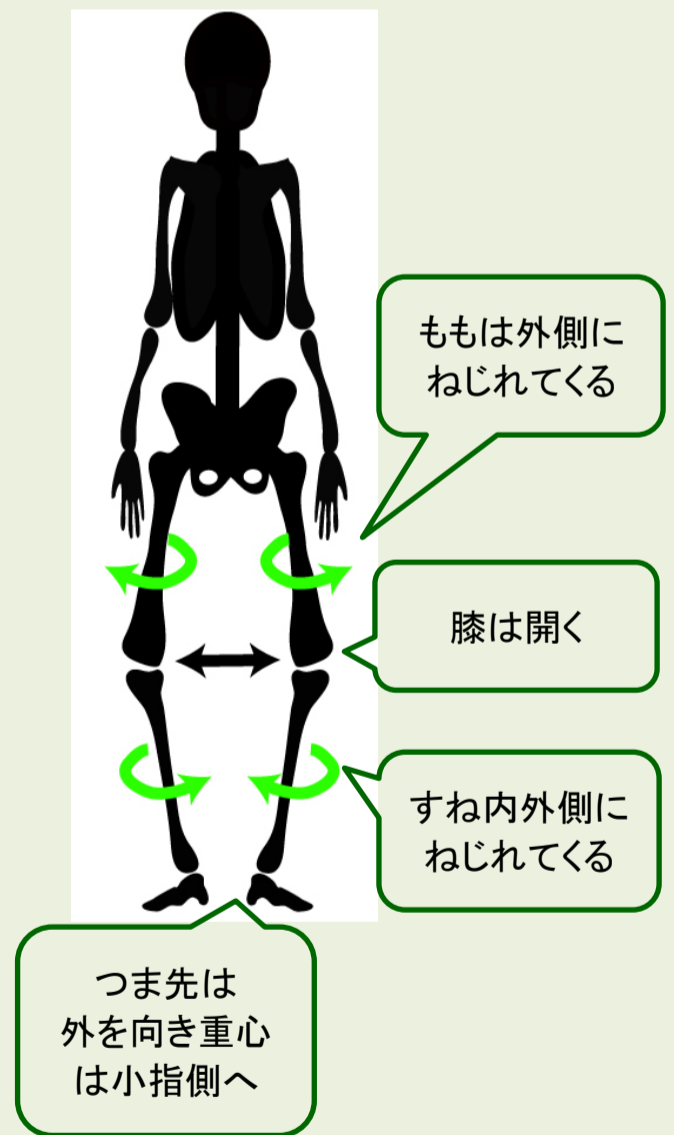
「減量」+「運動」が最も効果的

変形性膝関節症の人の「姿勢」

< 右側から見た姿勢 >



< 正面から見た姿勢 >



体は「つながって」います。

上の図から、膝が変形してくる原因は「膝だけの問題」ではありません。

- ・骨盤が後ろへ傾いていることが膝の変形の原因だったり
- ・肩甲骨の動きが硬くなっていることが膝の変形の原因だったり

つまり、膝の痛みを軽くする方法も「膝だけ」に注目しては、あまり成果が上がらないということになります。



さあ、足の筋肉を付けましょう！！

<膝を伸ばすストレッチ>



【膝を伸ばすストレッチ】

- #1. 両手を膝の上に置きます。
- #2. おへそを前に出すように、骨盤を前に傾けていきます。ももの裏、膝の裏が気持ちがいくらい伸びるようにします。



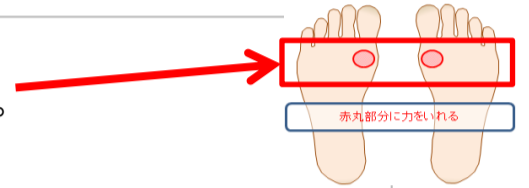
60秒～90秒ゆっくり伸ばすようにしましょう。

<ふくらはぎを伸ばすストレッチ>



【タオルでふくらはぎを伸ばすストレッチ】

- #1. タオルを親指の付け根辺りに巻きます。
- #2. 足の小指側もしっかりと伸びるように引きましょう。



<ふくらはぎの筋力トレーニング>

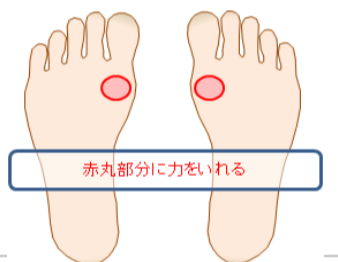


【つま先・かかとの運動】

- #1. かかとを支えにして、つま先を大きく上げます。
- #2. ゆっくりつま先を下ろして、次にかかとを高く上げます。高くあげた所でピタッ止りましょう。そして、かかとをゆっくりと床へ下ろします。



かかとを上げる際は、赤い丸の部分に体重がのるようにしましょう。



リフシアの転倒予防教室 「今後の日程」

日付	曜日	午前/午後	時間	場所	参加費
4月11日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円
4月25日	水	午後	13時30分～15時30分	ハマミーナ3階体育館	200円

5月はお休みになります。

何かありましたらご連絡ください。

リフシア浜之郷 健康呼ぼう事業
 ☎253-0071 茅ヶ崎市浜之郷738-1
 ☎080-6778-1752

原田和巳 理学療法士
 福祉住環境コーディネーター2級
 認知症ケア専門士
 おもちゃインストラクター
 アクティビティインストラクター

予防教室から『呼ぼう共室』へ

こんな話がありました・・・。
 認知症予防教室へ通っていた男性が、ある日認知症の診断を受けました。
 その男性は「認知症予防教室は“認知症になりたくない人が、認知症にならないために通っているから、もう行かない方がいいかな」と思い、通うのを止めてしまいました。
 私はこのような“居場所を失う”ことが最も恐ろしい事だと思います。だから、困ったときだからこそ通える『呼ぼう共室』にしたいと思います。

