

# 信愛 すこやか通信

## 第 3 号

「運動器の健康は自分の力で守りましょう」

骨、関節、靭帯、筋肉や脊髄・神経などから成る運動器が障害されると、からだを思うように動かせなくなります。また、からだに痛みを生じるだけでなく、脳や内臓まで正しく働かなくなり、心のストレスにも悩まされて、自立した生活ができなくなります。



からだを自由に動かせることは生活の基本です。

「老化は足腰から」とよく言われます。

日ごろから運動を習慣づけて、足腰をしっかりきたえておくことが大切です。

「運動器の健康を守ること」が、高齢になっても単に長生きするだけでなく、心身ともに健康で、自立して幸せに暮らすことができる「健康寿命」をのばすことにつながります。

少子高齢化社会を迎え、日本全体の活力向上が求められています。政府も重点政策として、平成 17 年より「健康フロンティア戦略」を開始しました。

医療に対する社会のニーズは、「治療」から「疾病予防・健康体力の維持増進」に向けられつつあります。

医療法人 信愛整形外科医院は、この変化をこれからの医療に生かし、時代の要請に応えていきたいと考えています。子どもから高齢者にいたる全年齢層の人達が、生涯にわたり、元気で活動的に生活できるよう、健康増進・疾病予防・介護予防活動に積極的に取り組み、運動・スポーツを中心とした「健康づくり運動」をリードする医療を行って、社会に貢献していきたいと思っています。

地域の方々が生活習慣病などの疾病予防・介護予防・健康体力の維持増進のために、安全で効果的な運動・スポーツを楽しむには、年齢・体力水準・運動の実施目的に応じた適切な運動プログラムが必要です。

整形外科学・スポーツ医学の専門的知識を活用して運動プログラムを提供し、運動習慣をつけることができるよう指導することも、長寿社会を支える整形外科専門医の重要な役割の一つです。

私も看護師や理学療法士・健康運動指導士・健康運動実践指導者など、職員一同の協力を得ながら、「運動器の健康づくり」を積極的に支援して、高齢化社会に貢献してゆきたいと考えています。



医療法人 信愛整形外科医院

院長 森 永 秀 和

〒840-0843 佐賀市川原町 4 番 8 号

TEL 0952-22-1001

# 家でも出来るこんな事

この冬の冷え対策  
理学療法士 北川 貴子

今回このテーマを担当します理学療法士の北川です。寒さが厳しくなってきましたね。「手先・足先が冷える～」、「寒くて寝つけない…」と言っておられる冷え性の方を対象に、冷え性対策をご紹介しますと思います。



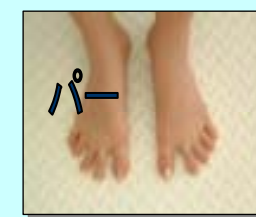
冷え性は、単純に血行が悪いという理由のほかにも多くの原因が考えられます。例えば、自律神経失調から来るもの、貧血が原因である場合、胃腸や心臓の調子が悪いものから来るものなどがあります。今回はその中でも血行不良における冷え性について説明します。

冷え性の主な原因として 血行が悪い、体内で作られる熱の量が少ないことの 2 つが挙げられます。この 2 つに関連しているのが筋肉です。血液は心臓から手先・足先へ送り出され、手・足の筋肉が収縮することで血液を心臓へ送り返します。筋肉の収縮が悪く血液を送り返す量が減ってしまうと、血液循環が悪くなり、血行も悪くなるのです。また血液の量が少ないと基礎代謝量が少なくなり、熱を生み出しにくい体質になってしまいます。

では！冷え性対策には何をしたら良いのでしょうか？

そう、運動をして筋肉を鍛えればよいのです。

それでは、冷え性対策の運動をご紹介します！



まずは指先の運動、「足指ジャンケン」です。繰り返して 20 回行ってください、これを行うことで指先の血液を心臓へ戻します。



### 「膝の屈伸運動」

- ・お尻を後ろに突き出しながら膝を曲げます
- ・無理のない深さまで曲げたら膝を伸ばします
- ・動作中、つま先と膝は同じ方向へ向くように行います
- ・10 回を目安に、無理のないように行って下さい



### 「腹筋運動」

- ・両膝を立てて、両手は頭の後又はお腹の上に
- ・おへそをのぞくようにお腹に力を入れてからだを起こしましょう
- ・10 回を目安に、起き上がる時に息を吐きましょう

全身の筋肉の約 7 割が下肢の筋肉と言われていますので、特に足を中心に動かすことをお勧めします。もちろん、今号で紹介されている「お風呂の入り方」や「あったかグッズ」などを参考にして併用していただくと、より効果が期待できることでしょう。運動を行って、冷え性を攻略しましょう (^ - ^) v

# スポーツ何でもお悩み相談室

スポーツ選手のリハビリテーション 理学療法士 小島 永容子

こんにちは、理学療法士の小島です。整形外科医院に来院されてくる患者様の多くは、膝関節痛や肩関節痛、腰痛でお悩みのようで、年齢層が高いことが多いのですが、小学生や中学生といった若年層の患者様も来院されてきます。



今回は、小・中学生の野球肘についてお話ししたいと思います。野球肘とは、野球の投球時に、肘の主に内側に痛みが出現する障害です。この原因は、投げ過ぎ・不適切な投球動作やストレッチ不足、筋力不足であることがほとんどです。肘の痛みなので、肘周囲にある筋肉をほぐしたり、筋力をつけたりすればよいのではないかなと思う方もおられるかと思いますが、それだけでは不十分です。投球動作とは、全身で行うものなので、肘の周囲以外が硬くても肩や肘に負担がかかってしまうのです。

このように、スポーツでは一つの関節だけでなく全身を使うので、ストレッチも全身的にバランスよく行う必要があります。今回は、下肢のストレッチ法を紹介したいと思います。

股関節の前面筋:片足を一歩前に出し、反対の足を後ろに引き、そのまま前足に体重をかけていく。

股関節の後面筋:仰向けになり、片足を両腕で引き寄せせる。この時、反対側が浮かないように注意する。また、内側・外側に引き寄せると、太ももの両サイドの筋肉が伸ばせる。

太ももの内側筋:あぐらをかいたような姿勢で体をまっすぐにする。身体を丸めないように前に倒していく。

太ももの後面筋:両足をそろえ、まっすぐのばす。体をまっすぐにしたまま前に倒していく。

以上のストレッチを、各動作 1 回 20 秒を 3 セット行います。注意点として、痛みがない程度に、呼吸を止めずに行いましょう。これは、スポーツを行う際の準備運動としても、整理運動としても利用できるのです。是非おこなってみてください。



# 冬はやっぱり鍋

栄養士 古賀 環

今回は「鍋」をテーマにお話しします。鍋は簡単にいろいろな具材を加えるだけで沢山の野菜がとれると同時に、体の芯から温めてくれるという利点もあり、栄養学的にも理想的な料理のひとつです。

魚のアラや骨付きの鶏肉も煮込むと旨み満点、一つの鍋を囲めば自然と家族の会話ははずみ、笑顔も出てきます。鍋は家族間のコミュニケーション不足という問題も改善してくれる、まさに「体と心をいやす食べ物」と言えるでしょう。

今回は誰にでも作れる「すきやき鍋」を紹介します。

【材料】 4人分

- 牛肉 400g
- しらたき 1袋
- 長ねぎ 2本程度
- 春菊 1束
- しめじ 1パック
- 焼き豆腐 1丁

### 割りした(調味料)

- 砂糖 大さじ 5
- 醤油・酒・みりん・水 各 100ml
- 油 大さじ 1
- 卵 4個



【作り方】 材料を食べやすい大きさに切って準備する  
調味料を準備する

鍋を準備して砂糖を入れ牛肉を入れる

肉の色が変わってきたら裏に返して調味料を半分入れる

肉に火が通ったら取り出して溶き卵につけて食べる

で残った煮汁に野菜などを入れて火が通ったら食べる

**ポイント** 牛肉はすぐ火が通るので、砂糖をふった頃に入れて表面に膜を作ると、肉の旨みが逃げません。

【裏技】 残った煮汁の味をみて、濃ければ水を少し足して、ご飯を茶碗に2杯分加えて弱火で煮ます。溶き卵を1個分回し入れて、半熟になったら器に盛っていただきます。お好みで七味唐辛子を！

# 冬のお風呂

看護師 池田 真理子

寒い冬に、暖かいお風呂につかるのは気持ちのいいものです。しかし、入浴による血圧の変化で「心筋梗塞」や「脳卒中」を引き起こす恐れもあります。下のポイントを参考にして、冬ならではの**お風呂タイム**を楽しんでください。



脱衣室・浴室を温めておきましょう

お湯の温度は38~40 ぐらいが適当です

かけ湯をし、体を少しづつ慣らして浴槽へ

肩までお湯に入らず、胸の下までの半身浴で

入浴する前に家族に一声かけましょう

食後は、1時間程度あけて入浴しましょう

運動直後、飲酒後の入浴はやめましょう

入浴後は、コップ1杯の水分補給を

このようなことに注意して、心臓や血管にかかる負担を軽減しましょう。

## 入浴のポイント



# 冬のあったかグッズ

古賀 経子 谷口 麻理子



「冷えは万病の元」と昔から言われていますが、その根拠は「冷え 血行不良 老廃物を排出できない」この悪い回路をつくってしまうことからきているのです。

冷えを防止するには、いろいろな方法がありますが、今回は、みなさんにとって

身近な肌着とカイロについて紹介させていただきます！！

寒い冬には欠かせないあったか肌着は冷える部位を考慮した形のものや、自分の体から出た汗を発熱に変える繊維を使用したもの、外気と室内の温度変化に対応できる特殊加工を繊維に施したものなど様々です。値段はメーカーによって異なりますが、1000~3000 円くらいです。あったか肌着を1枚プラスすることで、何枚も重ね着をしなくても体が温まり、身軽になって、お出かけするのが楽しくなりますよ！是非最寄りのお店に行ってチェックしてみてください。



次にカイロについて紹介したいと思います。カイロも、最近では携帯用カイロや貼るカイロだけでなく、様々な効果を持つカイロがあります。

靴底に貼るカイロや、コルセットのように立体的に腰を包むカイロ、じんわり深部まで温める蒸気温熱カイロ、肌に直接ぬるカイロなど、寒い冬には頼れるものばかりです！！ところで、みなさんはカイロをどこに貼っていますか？からだを効果的に温めるには、腰や鼠径部(太ももの付け根の内側)につけるといいそうです。

いろいろなあったかグッズを使って、寒い冬を乗り切りましょう

## カイロもいろいろありますよ！



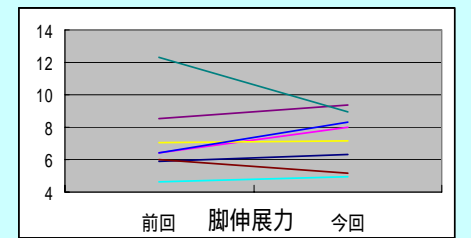
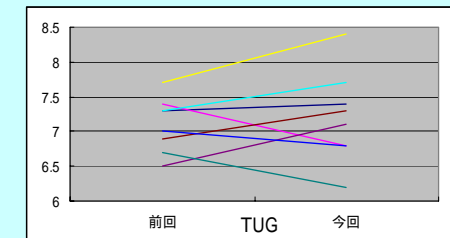
# ハッスル通信

健康づくり教室

「ハッスル塾」からのお知らせです

## ハッスル塾での運動の効果は？

ハッスル塾では、半年に1回の割合で測定を行って、参加者の皆さんの体の状態や変化を確認しています。測定は 転倒・低栄養などのリスク判定、歩行能力・片脚立ち・柔軟性などの体力測定、血圧・脈拍、体重、体脂肪率、BMI、ウエスト/ヒップ比などの形態測定などを行います。下のグラフはTUGテスト(椅子に座った状態から立ち上がり、3メートル先を回って、また椅子に座るまでに要した時間)と膝を伸ばす筋力の成績です。左側が6月、右側が12月の成績で、2回測定を受けられた方(8名)の変化を見ることができます。



TUG テストは、立ち上がりの瞬発力、歩行能力、ターンの際のバランス、減速して再び座る際の調整力と、複合的な体力要素を表しています。ハッスル塾ではあまり瞬発的な動きや急な方向転換などをプログラムに入れていないので、TUG テストは教室での運動では大きな向上を期待できない面もあります。しかし教室で運動をしていなければ、もっと大きな低下傾向になっていただろうと想像されます。一方、脚伸展力は教室でも毎回のように行う運動なので、膝に痛みがあった方を除くと、全体としては維持、向上につながっています。

## 参加者の皆さんに、ハッスル塾の感想を聞いてみました！

「毎日に張りが出てきた」「家族から元気になったと言われた」「楽に動けるようになってきた」「体のことが勉強できる」「友達が出来た」etc....このように参加者の皆さんは、楽しみながら運動を続けていらっしゃいます。ひとり暮らしの方などは、「教室で仲間と一緒に運動したり、笑ったりしながら楽しく過ごせるのがいい」と、大変喜んでいらっしゃいます。

これからもハッスル塾は、皆様の健康づくりの場として、より楽しい時間を提供してゆきたいと思っていますので、よろしくお祈りします。

ハッスル塾の2月、3月のスケジュールは、チラシでご確認の上、お気軽にお問合せ下さい。

