

保健だより



『変形性膝関節症』 ってどんな病気？

変形性膝関節症は膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を生じて、痛みなどが起こる病気です。

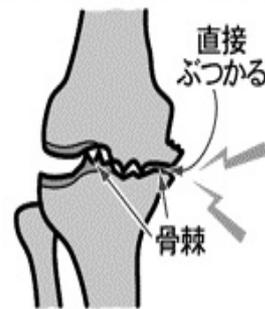


一般的に肥満傾向の女性に多く、日本人の約9割が膝の内側に変形が見られます。右の図のように、正常な膝関節では、関節の表面は軟骨で覆われて関節の動きを滑らかにしたり、膝にかかる衝撃を和らげたりしています。

しかし、膝の軟骨がすり減り摩擦が進むと、膝の曲げ伸ばしや起き上がり時に刺激がおこるようになり関節炎が生じます。更に軟骨の摩擦が

進むと、関節の土台の骨が露出した骨棘（こつきよく）といった骨そのものの変形が生じたりします。この状態では骨同士が直接ぶつかるため、強い痛みが生じ、日常生活において大きな障害となります。

変形性ひざ関節症(進行期)



★変形性膝関節症にはどんな症状が見られるの？

- ・膝を動かした時に痛みが起こる。立ち上がりや歩行時、階段昇降など日常生活で膝を動かしている時に痛みを感じます。
- ・膝の曲げ伸ばしがつらくなる。膝をピンと伸ばして立つことや正座、しゃがみといった動作がしづらくなります。
- ・膝に水が溜まる。

関節炎により多量に生産された関節液が膝関節の中に貯留した状態です。中等度以上の関節水腫は、関節炎の鎮静化や軟骨の栄養に悪影響を与えるため、水を抜く必要があります。

※以上の項目があてはまる場合は医

師にご相談ください。

★膝痛の運動療法～変形性膝関節症の進行を防ぐために～

膝痛に対する治療法は、手術療法のほかに装具療法・薬物療法などありますが今回は家庭でも気楽にできる運動療法についてお話しします。

①太ももを鍛える運動1

椅子に座って、できるだけ背筋を伸ばし膝をゆっくり伸ばします。足をまっすぐにした状態で5つ数えたらゆっくり下ろします。左右5回ずつ。

②太ももを鍛える運動2

仰向けに寝て、片方の足を伸ばし、もう片方の足は膝を曲げます。伸ばしている足をあげて空中で5つ数えたらゆっくり下ろします。左右5回ずつ。

③股関節の筋肉を鍛える運動

横向きに寝て、上の足を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げます。5つ数えたらゆっくり下ろします。左右5回ずつ。

④柔軟性を高める運動

床に座って足を伸ばし、膝に力を入れた状態でつま先を伸ばしたり反らしたりします。5つ数えたらやめます。片足ずつ二十回します。痛みを我慢することや、年だからと諦めたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身につけ、適切な治療を受けるよう心掛けてください。

4月より弓削保健センターで、脳卒中後遺症や整形疾患など身体に障害のある方及びその家族を対象に、家庭でできる簡単な訓練の指導や福祉用具の使い方、家屋改造などのリハビリ相談を実施致します。お気軽にご相談ください。日時等は広報や町ホームページにて掲載いたします。

「いきいきウォーキング」の案内

新緑の名島をみんなど楽しく歩きませんか？



- 日時 5月9日(土) 午前10時～12時(受付9時40分)
- 集合 生名保健センター
- 内容 ウォーキング(4km)・昼食(カレー)・ゲーム等
- ※雨天時は、室内でレクリエーション
- 参加費 100円
- 対象 町内在住者(小学2年生以下は保護者同伴)
- 申込締切 4月24日(金)
- 問合せ先 上島町生名保健センター TEL 089717410911

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

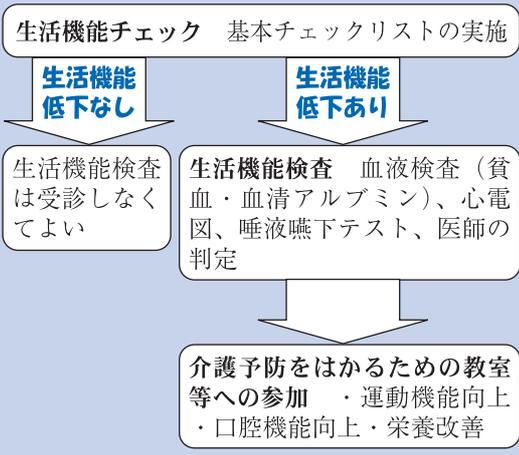
TEL 74-1120

「生活機能評価」を

受けましょう

生活機能評価とは、高齢者に起こりやすい栄養の偏りや足腰の衰えがないかなど危険な老化のサインを早期に発見し、介護が必要になることを予防しようとするもので生活機能チェックと生活機能検査からなります。65歳以上の方が対象ですが、要支援・要介護認定を受けている方は対象となりません。

生活機能評価の流れ



※生活機能評価等各種健診の日程につきましては、今月広報の折込等で確認ください。

「高齢者虐待の対応について」の講演のご案内

平成18年に高齢者虐待防止法が施行され「虐待をしない、させない、見過ごさない」といった取り組みが各地で行われています。虐待は皆さんの身近なところにも存在しており正しい理解・知識を持つことが必要です。上島町地域包括支援センターでは高齢者虐待をひとりひとりが自分のこととして考えるきっかけとして左記のとおり講演会を実施することとなりました。どなたでも自由に参加できますので、お気軽にご参加ください。

■日時

4月14日(火)

午後1時40分

■場所…弓削地域交流センター12階大ホール(上島町消防署2階)

■講演内容…「高齢者虐待の対応について」

■講師…松前町地域包括支援センター 畑中主任介護支援専門員

4月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 特定健診及びがん検診予約受付 9:00~12:00
- 20日(月) 開発センター 21日(火) セとうち交流館 22日(水) 保健センター
- 健康相談 9:30~10:30 6日(月) 引野集会所 10日(金) 中都浜都集会所
- 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00~11:30 24日のみ10:30~12:00
- 15日(水) 佐島栗手中央集会所 16日(木) 久司浦集会所
- 23日(木) 下弓削中央集会所 24日(金) 保健センター
- 育児教室10:00~12:00 13日(月) 保健センター
- 麻疹予防接種 13:00~13:30 14日(火) 弓削中学校
- 17日(金) 弓削商船高等専門学校
- 精神デイ・ケア 10:00~13:00 7日(火) 保健センター
- リハビリ相談 9:30~11:00 8日(水) 保健センター

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 成人・老人健康相談 10:00~11:30 7日(火) 3分団集会所 21日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ(お達者クラブ) 10:00~12:30 14日(火) 野外
- まめっこクラブ10:00~12:00 17日(金) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00 13日(月)・27日(月) 保健センター
- 心の健康相談 10:00~11:30 28日(火) 保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 特定健診及びがん検診予約受付 9:00~17:00 23日(木)・24日(金) 保健センター
- 1.6・3歳児健康診査 13:30~14:00 15日(水) 保健センター
- 健康相談 10:00~11:30 16日(木) 北集会所 21日(火) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00~16:00 7日(火) 北集会所 22日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 22日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 高齢者虐待とは：
- (1) 身体的虐待…なぐる・けるなどの暴力、動かないように縛るなど
 - (2) 介護の放棄・放任…必要な介護(食事・身の回りの世話など)をしない
 - (3) 心理的虐待…著しい暴言、拒絶的な対応、無視など
 - (4) 性的虐待…高齢者にわいせつな行為をすること、又はさせること
 - (5) 経済的虐待…高齢者の財産を不当

に使用する、土地等を処分するなど
 ★虐待に気づいたり虐待かな?と思つたら一人で抱えこまず、地域包括支援センターへご相談ください。

◎上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助けあうような心がけましょう。