

# 保健センター だより

- 弓削保健センター  
TEL 77-3700
- 岩城保健センター  
TEL 74-0755
- 生名保健センター  
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター  
TEL 74-1120

## 「運動器の10年」運動

### 《「運動器の10年」運動とは》

耳なじみの少ない言葉ですが、2000年から2010年までの10年間が運動期間であり、今年も期間中になります。

国連のWHO（世界保健機構）が、中心となり日本においても様々な取り組みがなされています。



### 《運動器とは》

運動器とは、自分の意思で動かせる体の組織のことで、身体活動を担

う筋・骨格・神経系の総称です。運動器は、立つ・歩くを始め日常生活をおくる上で欠くことのできないものです。

### 《運動器の障害とは》

運動器の障害とは、肩こりなどの身近なものから腰痛、変形性関節症、骨粗鬆症、リウマチ、身体障害など広い範囲を示します。

### 《運動器の障害と生活機能障害》

がん、脳卒中、心筋梗塞は、三大死亡原因として、日頃から関心が高い病気です。しかし、運動器の障害については、その病気で苦勞されている方以外では、あまり興味の対象とはなっていないのが現状です。

ところが、介護が必要になった原因では、腰痛や膝痛など運動器に関わる原因もみられます。特に高齢女性では、変形性膝関節症を原因として生活機能に制限を生じている場合も少なくありません。変形性膝関節症のように痛みを伴う病気では、「出来ない」だけではなく「（痛いのので）動きたくない」といったことから、動く機会が減り、動かないことによる体の衰え、いわゆる廃用性症候群に陥ることがあります。ただし、逆に言えば、治療を受け、正しい運動を続けることで、活動性を維持し、介護が必要となる状態にならないようにしたり、先延ばしにすることが可能とも言えます。

### 《変形性膝関節症》

前述のように、変形性膝関節症は、高齢女性によくみられる病気です。もちろん、高齢男性や若年者にも見られますが、割合としては高齢女性が多くを占めます。これは、膝関節症の原因が、膝の関節軟骨の磨り減りによって生じることと関係があると言われています。関節軟骨は、いわば「消耗品」で磨り減る（ちびる）ことは避けられません。特に女性では、関節の面積が男性より小さかったり、関節を支える筋肉が弱かったりするので、余計に関節に負担がかかるため、女性の方が多いと考えられています。また、男性より長生きするため、年齢と共に症状が現れやすいのかもしれませんが、上島町においても、歩行に支障をきたすほど症状が悪化したため、膝に人工関節を入れていく方も数名おられます。



このように変形性膝関節症は、加齢に伴って症状が現れますが、関節軟骨の「磨り減り」は若い頃から始まっています。一度磨り減った関節軟骨は再生することが難しいため、若い頃から、または症状が軽いうちから運動習慣や生活様式に留意することが大切です。例えば、関節への負担が軽い水中ウォーキングをしたり、正座を避けるような習慣などが運動器のトラブルを予防します。

### 《運動器と共に暮らす》

変形性膝関節症に限らず、運動器の障害は生活する機能と直結しており、人生の質に大きく関与しています。終生すこやかに身体を動かすことが出来るように自分の体とも「手入れをしながら」末永く共に暮らしていきたいものです。



## 在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が**常時相談**に応じています。

■弓削 77-3698  
 ■生名 74-0921  
 ■岩城 74-0755

## 知っておきたい 足の指・爪の手入れ法

正しい足の手入れで

快適な生活を

足の指と爪は、体を支えるために重要な役割を果たしています。トラブルがあると足元が不安定になるため歩けなくなったり、転びやすくなり、それが原因で「寝たきり」になってしまうこともあります。元氣なうちに正しいケアの仕方を身につけ、実践していきましょう。

### ■手入れの流れと方法

#### ①皮膚の状態を観察する

足の爪や皮膚に異常がないかよくみます。異常が見られたら皮膚科医に診てもらいましょう。

#### ②足を洗う

一番やわらかい歯ブラシを用いて指の間、爪の周囲などを丁寧に洗います。石鹸が残らないようによくすすぎます。洗い終わったら水分をしっかり拭き取りましょう。

#### ③爪を切る、削る

爪切りは、出来れば刃がまっすぐな爪切り用のニッパーを使用しましょう(図1)。

爪の切り方はイラストを参考にしてください(図2・3)。丸く切ったり深く切ると爪が変形し、巻き爪などになる恐れがあるため気をつけましょう。

爪を切った後は、爪用のやすりを用いて、爪の切り口をなめらかに削ります(図4)。これは、爪の切り口が靴下などにひっかかり、爪が割れるのを防ぐためです。

#### ④足をマッサージする

足をマッサージすることにより足の血行が良くなり、新陳代謝を活発にして足の疲れを取り除きます。転倒予防に効果的です。

#### 爪切り用ニッパー

#### 爪の長さの目安

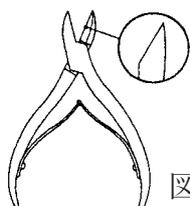


図1

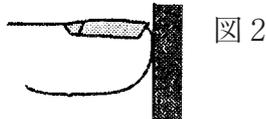


図2

指の先端に平らなものを当てた時に、つめが当たらない程度

### 足のマッサージ法1~2



**1 足首を回す**  
足首をゆっくりと右回し、左回しと数回ずつ回します。



#### 2 ツボ指圧

足の裏で5本の指を折り曲げるとくぼむ部分「湧泉」といいうツボをゆっくりと押しします。リラックス効果があります。

### 爪の削り方

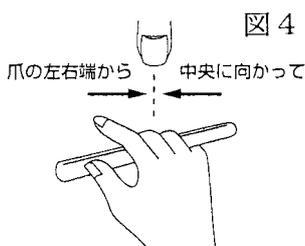


図4

爪の左右端から中央に向かって

爪の中心に向かって左右2回に分けてやすりをかけます。

### 切りにくい爪の場合

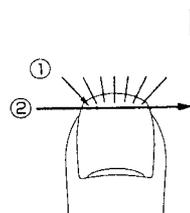
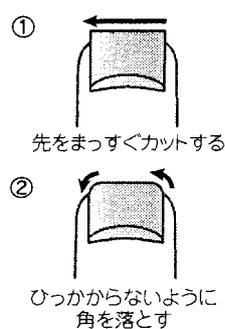


図3

爪が硬くて切りにくい場合は①のように少しずつ縦に切れ目を入れてから②のように切りましょう。



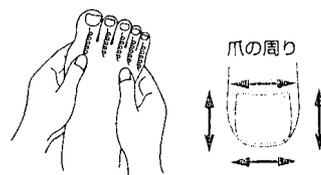
① 先をまっすぐカットする

② ひっかからないように角を落とす

### 足のマッサージ法3

#### 3 足指マッサージ

親指で円を描くように足の指を1本ずつやさしくマッサージします。爪の周りも図のようにマッサージします。



## 足・爪のケア教室 開催のご案内

足・爪のトラブル防止のため、正しいフットケアについて学んでみませんか？  
お気軽にご参加下さい。

■日時 7月12日(火)  
13時30分~15時

■場所 セとうち交流館

■講師 小原 進 先生

(因島市医師会病院 皮膚科医師)

#### ■内容

☆足指・爪の構造、異常について  
☆足指・爪のトラブル相談

※この教室は2回コースになっており、今回の教室で医師に治療が必要と診断された方以外の方を対象に、2回目の教室「足指・爪の手入れ法について」を実施する予定です。日時については、1回目の教室の際にご案内します。

#### ■問合せ先

町内各在宅介護支援センター