

変形性膝関節症とは、膝の関節に

ある軟骨が少しずつ擦り減って、骨が変形してしまうことです。原因は、関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（筋力低下や遺伝性）も関与しているといわれています。老化によるものは、関節軟骨が加齢とともに弾力性を失い、使い過ぎなどにより擦り減り、関節の変形を生じてきます。これらは少しずつ進行し、つらい痛みで日常生活に支障を来すようになり、最終的には歩くことが困難になってきます。

変形性膝関節症の症状は、自宅でできる運動で、予防したり、中等症くらいまでであれば症状を緩和させたりすることが出来ます。早めに対処を始めましょう。

まず運動を始める前に、日常生活での注意点を話します。膝関節に対して最も大きな負荷がかかるのは、正座です。正座はなるべく控えましょう。椅子とテーブルを使用するなどの洋式スタイルでの生活が望ましいといえます。また、和式トイレの使用も膝関節にかかる負担が大きいため、洋式トイレを使用するなど、膝関節への負担を減らすように心がけましょう。

次に、すでにO脚を呈しているような方などは、ウォーキングやスクワットなど、体重による負荷が膝関節にかかる運動は、かえって症状を悪化させたり、さらに変形が進行してしまったりする恐れがあるため、注意が必要です。体重による負荷が膝関節にかからない運動（体操）を行うことが、重要となります。そこで今回は、自宅でできる変形性膝関節症の予防・改善に有効な2つの体操をご紹介します。

約8週間で筋力アップ
体操1のような寝そべった状態や、体操2の椅子に腰掛けた状態での体操は、膝関節に体重による負荷がかかっていないということが重要な点となります。これらの体操の効果効能としては、膝関節の痛みなどの苦痛を伴わず関節周囲の太ももの筋肉を鍛えることができます。

なお、続けていくことで、約8週間程度で膝関節周辺の太ももの筋力がついてきます。そうすると膝関節の安定性も上がることから、自然と日常生活での膝の負担も軽減できるようになり、運動機能の向上・回復につながっていきます。

自宅でできる簡単な体操です。おすすしめします。なお、これらの体操時に痛みを自覚される方は、体操を続けずにお近くの整形外科を受診するなど、ドクターに相談をするようにしてください。
最後までお読みいただきありがとうございます。皆様方の症状改善の一助となれば幸いです。

変形性膝関節症と運動療法について

国保通信
#3

大竹市医師会

内藤 温友さん
Naito Yoshitomo



問い合わせ 保健医療課 ☎592141
医師会、薬剤師会、歯科医師会の先生方からの健康よろず話を、3回にわたって紹介します。今回は医師会の内藤温友さんに伺いました。

撮影上の演出でマスクを外しています。

変形性膝関節症の予防・改善に有効な体操

※どちらの体操も左右交互に片足ずつ行い、1セット5回、1日2セットを目標に行いましょう。

体操1

床などに寝そべり、両足を伸ばします。



② 10秒前後数えながら、その位置をキープします。



① 膝を伸ばしたまま片足ずつ、ゆっくりと持ち上げ踵が約10cm浮いた状態にします。



③ ゆっくりと元に戻します。

体操2



④ ゆっくりと元に戻します。



③ 10秒前後数えながら、その位置をキープします。



① 背もたれのある椅子に深く腰掛けます。



② 片足ずつ、ゆっくり水平まで持ち上げます。

私たちの健康は 私たちの手で 食生活改善推進員は 食で健康づくりのお手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



生涯学習講座で小学生の皆さんとクリスマス料理の調理実習。



小方中学校で郷土料理「もぶり」「大平」の調理実習。

令和4年度の主な活動
郷土料理の伝承



大竹市健康増進キャラクター ソウのしんちゃん
大竹市食育キャラクター しよくすいちゃん



若者世代に向けた健康講座
大竹高校の生徒を対象としたミニ講座。

伝達講習の実施

食推さんになるには？

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後、市長の委嘱を受けて活動します。養成教室を開催する際は、広報紙や市ホームページでお知らせしますので、ぜひ参加してください。

食推さんのレシピ紹介

「生シイタケと鶏むね肉の酢の物」

〜生シイタケを酢の物にする珍しいレシピです〜

材料(4人分) エネルギー.. 88 kcal

生シイタケ	6枚	塩	少々
鶏むね肉	2分の1枚	水	大さじ3
さやいんげん	40g	【調味料A】	
青ネギ	2分の1束	しょうゆ	大さじ1
シヨウガ	20g	砂糖	大さじ2分の1
ごま油	小さじ1	酢	大さじ1と2分の1
酒	少々	酒	大さじ1と2分の1

作り方

- ①生シイタケは石づきと軸を取り除き、薄切りにしてごま油でサツと炒める。
- ②さやいんげんは筋を取り、下ゆでして斜め細切りにし、ごま油でサツと炒める。
- ③鶏むね肉は皮を取り除き、酒、塩をふって下味をつける。
- ④青ネギは適当な長さに切り、シヨウガは分量の半分を薄切りにする。③と青ネギ、シヨウガを鍋に入れ、酒、水を加えて蒸しゆでにする。鶏肉に火が通ったら、汁ごと冷まして細かく裂く。
- ⑤残りのシヨウガをすりおろし、調味料Aと混ぜ合わせ、①、②と④で裂いた鶏肉を合わせる。

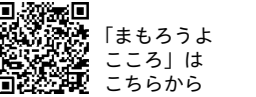
3月は 自殺対策 強化月間



まもろうよ ころろ

あなたの気づきが、声かけが あなた自身や大切な人を救う

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140



「まもろうよ ころろ」はこちらから

令和3年の全国の自殺者数は、2万人を超え、広島県でも依然として年間400人以上の尊い命が失われています。特に3月は、就職や転勤、転居など生活環境が大きく変わる時期であり、自殺者数が多い傾向があります。また、新型コロナウイルス感染症による影響は、健康面にとどまらず、就労環境の変化や生活面での不安などによる心身の不調など、あらゆる面に拡大しており、今後も自殺リスクの高まりが懸念されています。

ころろのサインをチェック

悩みやストレスから生じるころろの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となって現れます。普段とは違う次のような変化がある場合は、ころろのサインかもしれません。

- よく眠れない
- 食欲がない
- 体調不良が続く
- 集中力がなくなる
- 表情が暗く
- ぼんやりしている
- 意欲や興味が減退する
- 遅刻・欠勤が続く
- 周囲との交流を避ける
- 飲酒量が増える など

気づいたときはお互いにひとこえかけてみませんか

「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。悩みを打ち明けられたときには、本人が安心して話せる雰囲気、話を聞くことが自殺の予防につながります。

あなたにできる自殺予防のための行動

- ①気づく
家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ②傾聴する
本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③つなぐ
早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
- ④見守る
自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、焦らず温かく見守りましょう。

お気軽に相談してください
悩みを抱えきれないと感じ

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

心の健康相談

(精神保健福祉相談)

相談無料 秘密厳守

気分がゆううつ 酒・薬物依存の問題 認知症
ひきこもり 眠れない
人とうまく付き合えない 対人関係・職場等でのストレス

とぎ・ところ 3月3日(金) 県西部保健所 14時~16時
申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前までに)

たら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。

◆相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよ ころろ」をご覧ください。

◆市では、保健師が相談を受けています。また、市ホームページ「ころろの健康」として相談窓口などを掲載しています。

保健医療課 ☎59-2140
(平日8時30分~17時15分)