



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

変形性膝関節症

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2015年10月

第131号

変形性膝関節症（膝OA）とは、膝にある軟骨がすり減り、骨が変形し、痛みを感じるようになる膝関節の病気です。
膝関節には、膝軟骨や半月板があり、クッションの役目を果たし衝撃を和らげていますが、加齢とともに少しずつすり減っていき、膝の中の骨が擦り合うことで痛みが発生します。

どんな人がなりやすい？

現在の患者数は約800万人とも言われ、特に高齢者は、非常に高い有病率であることも明らかになっています。更に男性よりも女性に多く、2〜4倍にも及びます。

患者は約800万人
高齢者
女性に多い

診断方法

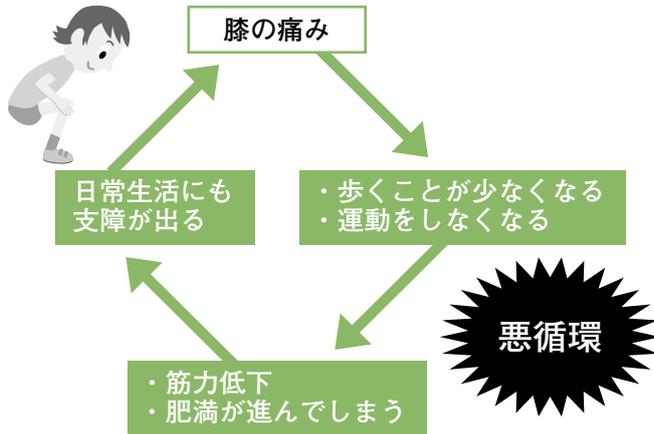
レントゲン検査やMRI検査で膝関節の状態を診ることが基本ですが、関節に溜まっている関節液や血液検査を行う場合もあります。

原因

- ・加齢や運動不足による筋力低下
- ・肥満による膝への負担
- ・遺伝

リハビリ・予防方法

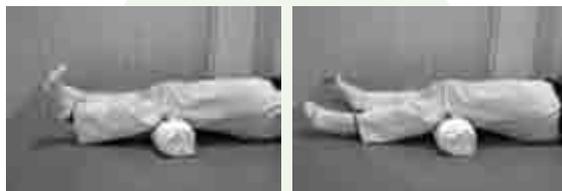
膝の痛みがあることで、歩くことがおっくうになり、更に筋力低下が進む・または肥満になると、更に膝への負担が大きくなり、日常生活にも支障をきたす悪循環になってしまいます。そのため、症状にあわせて適切な運動をすること（運動療法）や生活習慣を見直すことが非常に重要です。



◆運動療法の紹介

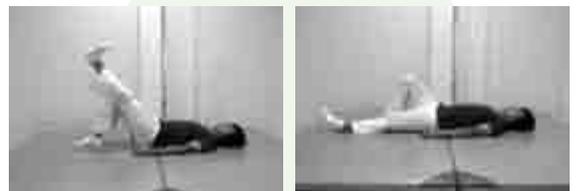
※間違った方法で実施すると症状悪化や腰痛を引き起こすことがあるので、医師や理学療法士に確認してから実施してください。

タオル潰し
(太ももの前側を鍛える運動)



- ① 膝の裏に丸めたタオルをいれる
- ② タオルを押しつぶすようにして膝を伸ばす

片脚上げ
(太ももの前側を鍛える運動)



- ① ベッドや床で仰向けになり、片方の膝を立てる
- ② 逆側の脚を、膝を伸ばしたままゆっくり上げる

参考文献：1) 木藤 伸宏：変形性膝関節症に対するホームエクササイズ（理学療法 22 巻 3 号 2005.3）
2) 石井 慎一郎：変形性膝関節症の理学療法戦術（The journal of Clinical Therapy VOL8,2005）

今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② 老健敬老会／今月の川柳
- ③ 通所慰問／リハビリコーナー
- ④ メディカルフィットネスから通信外来診察担当医表

EVENT

イベントニュース

一老健施設で敬老会

9月13日、長寿を祝う敬老会が開催されました。カラオケセットを用意し、テレビの前にかくさんの利用者さんが集まりスタッフと一緒に懐かしい歌謡曲等を歌いました。

皆さん自分の好きな曲を選んだり、何名かで一緒に声を合わせて歌うなどとても楽しい時間を過ごされました。

普段お話しされない利用者さん同士で好きな曲や昔話をするなど話が弾んでいるようでした。



最後に、利用者さんにメッセージカードをプレゼントすると、とても喜んでいただきました。大事に居室に飾ってください。方もいらっしやいました。私達職員も、敬老会を通して感謝の気持ちを伝える事ができ、本当に良かったと心から思います。皆さんが笑顔でお元気にいてくださることが何よりの喜びです。

また来年も素敵な敬老会を開催できるように、職員一同頑張りたいと思います。



川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

- 応募資格：どなたでも応募できます。
- 応募方法：スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と一緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願いします。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

足もとの 小さな幸も 大切に

夢見や古稀子

コスモスの 花に囲まれ 笑顔なり

ピンクのすずらん

前向きに 笑顔輝く 友の顔

佐藤 照雄

市民健康教室のご案内

● 日時 ●

11月27日(金)
14:00~15:00

● テーマ ●

サプリメントと食事のお話

● 講師 ●

管理栄養士

● 場所 ●

南東北春日
リハビリテーション病院
5階会議室

※健康チェックコーナーで
血圧・体脂肪・骨密度・
血管年齢の測定を無料で行います。

○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員 「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、
返却を希望する場合はお申し出ください。
※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく
第三者に提供されることはありません。



通所リハビリ

テーションで慰問

9月15日(水)、病院通所リハビリテーションに敬老会の慰問があり、鈴木春子さんが南京玉すだれを披露してくださいました。聞き覚えのあるかけ声に合わせて様々に変わっていくすだれを、利用者さんは手拍子しながらご覧になっていました。

その後、ひまわりアンザンブル6名様によるヴァイオリンの演奏がありました。「ちようちよ」「ふる星」もみじ」「虫の声」などの懐かしい曲に口ずさむ姿も見られました。

普段なかなか聴くことのないヴァイオリンの音色にうっとりしながら、楽しい時間を過ごすことができました。



リハビリコーナー

加齢と摂食嚥下障害について

摂食・嚥下とは、食物を認知し、口・のど・食道を経て胃に至るまでの過程を言います。この一連の過程に障害があることを摂食・嚥下障害といいます。嚥下機能が低下するとうまく飲み込めなくなり、誤嚥(ごえん・食べ物や飲み物が気管に入ること)を生じます。

通常、食べ物は食道へ、呼吸した空気は気管へと送る仕組みになっており、私たちの身体は嚥下する時に気管に蓋をして誤嚥しないようにしています。健康な人では当たり前に行われていますが、加齢に伴いこれらの機能が低下する事があります。

誤嚥により肺炎を引き起こすこともあり、これを誤嚥性肺炎といいます。日本の死亡原因で肺炎は第3位ですが、高齢になるほど比率は上昇していきます。高齢者の肺炎には摂食・嚥下障害が背景にあり、肺炎のうちの誤嚥性肺炎の割合は、60歳代で約40%、70歳代で約60%、80歳代で約80%という報告もあります。

摂食・嚥下障害に気が付いたら早めに検査を受けたり、予防策をとることが大切です。

今回は摂食嚥下障害を予防するためのトレーニングを紹介していきます。

※食事の前に行うとより効果的です。

1. 呼吸のトレーニング:むせの力が強くなり、誤嚥をした場合でも排出しやすくなる。

・深呼吸・腹式呼吸

鼻から息を吸い口から吐く。吸う時にお腹が膨らむようにし、吐く時にへこむようにする。

2. 首や肩、口、舌の運動:緊張をとり、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにする。

・首をゆっくりと回す(左右)、肩を上げ下げする、口を閉じ頬を膨らませる、舌を出す・引っ込める、舌で左右の口角を触る、など。

3. 発音のトレーニング:発音する時に、食べ物を飲み込む時と同じ器官(口、舌、のどなど)を使うため、器官を鍛えることができる。

・パ行、タ行、カ行、ラ行、マ行を繰り返し発音する。



食事は単に栄養補給だけの目的でなく、コミュニケーションや楽しみといった意味合いもあり、毎日の充実感に大きく影響します。よりよい食生活と健康を保つためにも適切なケアと肺炎予防を心がけましょう。



メディカルフィットネス さくら



腹筋を鍛える新マシン「アブコースター」導入！

メディカルフィットネスさくらに、腹筋を鍛える新しいマシンが導入されました。腹筋を鍛えるという上体を起こす動きを思い浮かべると思えます。実は上体を起こす腹筋は正しいフォームで行わないと腰を痛める可能性があります。また、腹筋が弱い方は首の筋肉ばかりを使ってしまい、腹筋より先に首が疲れてしまうなんて経験をされた方も多いのではないのでしょうか。さらに、上体を起こす運動で鍛えられる腹筋は主に上部となっており、下腹部を引き締めたい方にはあまり効果を出すことができません。

新しく導入した「アブコースター」は、脚を引き上げることによって腹筋を鍛えるマシンです。脚を引き上げるので首に余計な負担がかからない上、下腹部を中心にウェストを引き締める腹斜筋群を鍛える効果まであります。そのため、男性から、腹筋に自信がない女性まで、多くの方に安全にご利用いただくことが出来ます。県内ではあまり導入されていないマシンですので、ぜひさくらに来て体験してみてください。施設の無料体験は随時受付しておりますので気軽にいらしてください！



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!! ☎ 0248-63-7252

■外来診察担当医表 整形外科はしばらく休診となりました。ご了承ください。 ※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 <small>消化器科/循環器科/呼吸器科</small>	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳の健康外来※	専門外来/ 脳の健康外来※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00	小林 奈美江					

- 健診**
- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
 - 協会けんぽ健診(旧政府管掌)〈生活習慣病・予防健診〉

禁煙治療を行っています

皮膚科の診療を行っています

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278
 通所介護事業所 南東北春日リハティ石川 TEL.0247-56-3711

所在地：福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

■印刷/石井電算印刷株式会社 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。