

行事食の紹介 & 健康教室

土用丑の日（8月1日）



うなぎちらし丼
金平ごぼう
夏野菜の
和風ゼリー寄せ
スイカ



健康教室

家庭でできる膝痛対策

健康教室担当
医事課 清水 あゆみ

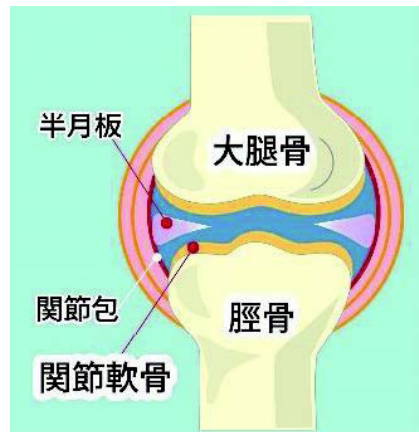
平成30年9月15日（土）に、武蔵野陽和会病院にて第42回健康教室を開催しました。今回は、「**家庭でできる膝痛対策**」と題して、中高年者の膝の痛みで最も多い“**変形性膝関節症**”における膝痛の原因や対処法、予防トレーニングについて、当院のリハビリテーション科理学療法士が簡単な実技を交えて紹介しました。

変形性膝関節症とは、日常の生活動作で体重がかかる膝関節において、体重の負荷や筋力低下などにより関節

軟膏がすり減り、徐々に膝が変形してしまう症状です。

多くは、加齢による関節軟膏の老化が原因であり、高齢者ほど変形性膝関節症になる割合は高くなります。変形性膝関節症の症状として、膝の痛みや腫れ、関節運動の低下などがあげられ、症状が進行すると歩行困難となる場合もあります。そのため、症状がある場合には、早めに整形外科を受診し、適切な治療や対策をとることが重要となります。

変形性膝関節症に対する治療には、保存療法（運動療法、装具療法、薬物療法、関節注射）と、保存療法で十分効果が認められない場合の手術療法（人工膝関節置換術、高位脛骨骨切り術など）がある中で、どれか一つで解決するのは難しく、いくつか併用して治療していくことが望ましいとの説明がありました。そして、膝痛の予防として、健康なうちから運動を行う習慣をつけ、筋力を維持し膝の痛みの発生を予防すること、または症状を軽減できるように自分に合った運動の種類や量を選択し、無理のない範囲で運動を継続することの大切さについて説明がありました。



今回の講演では、専門用語や知識を資料やスライドを用いて丁寧に解説し、**膝痛への対処法や予防トレーニングなどの実技**を行いました。また、参加者全員で膝痛予防体操を行い、参加された方々は理学療法士からアドバイスをもらいながら真剣に取り組んでいらっしゃいました。**痛みの出ない範囲で体操を行うことで、筋力アップを図り、柔軟性を促して膝への負担を軽減を行うことで血流もよくなり、痛みの緩和が期待できます。**

今回は当初の定員を超えるご参加をいただき、参加していただいた皆様からは、「良い時間を過ごせました」「大変参考になりました」「教えていただいた体操頑張ります」などのご意見をいただきました。

当院の健康教室が地域の皆様の健康とより良い生活の一助となれるよう、今後も定期的に企画、開催してまいります。お気軽に足をお運びください。