

ケアランド

いきいき だより

2月
第116号

ケアランド通信「いきいきだより」

平成31年2月1日(金)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

よく耳にする、変形性ひざ関節症とはどんな病気かご存じですか？
年齢を重ねるにつれ「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。

ひざ疾患を抱える人は年齢が高くなるにつれ多くなり、痛みを有する患者は、6人に1人、特にホルモンの関係で、女性がかかる確率は、高いようです。

【2007年東京大学医学部、22世紀医療センター発表】
正座、しゃがむといった日常動作、また加齢、肥満、筋肉の衰え、肉体労働、ももとのO脚・X脚体質や遺伝、スポーツなどによるひざへの負担、ひざ周辺の外傷、足に合わない靴や若いころにハイヒールを履き続けたことなどが、ひざに負担をかけ、変形性ひざ関節症の誘因となっているといわれています。

高齢者の自立した生活を維持するために予防が大切です。
予防、緩和のための運動療法をご紹介します。
絵をみながら自分で身体を動かしてみましよう。

特集

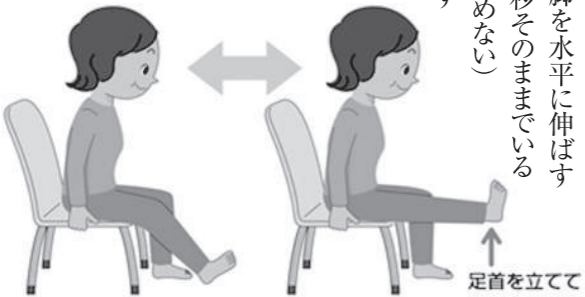
変形性ひざ関節症の 運動療法

Point 1

ひざを支える筋肉をきたえましょう

●太ももの前の筋肉をきたえる方法1

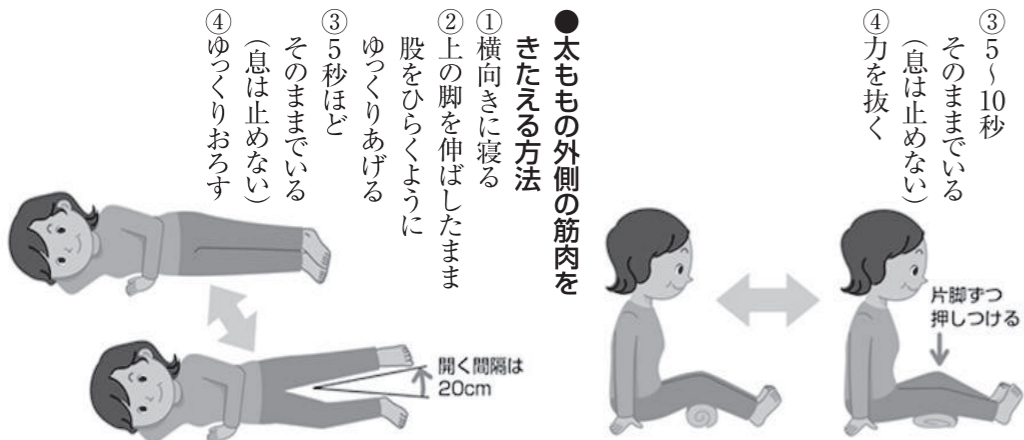
- ①椅子に腰かける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5〜10秒そのままのままでいる
(息は止めない)
- ④元に戻す



足首を立てて

●太ももの前の筋肉をきたえる方法2

- ①脚を伸ばしてすわる
- ②ひざの下においたタオルや枕を押す



- ③5〜10秒そのままのままでいる
(息は止めない)
- ④力を抜く

片脚ずつ押しつける

●太ももの外側の筋肉をきたえる方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股をひらくようにゆっくりあげる
- ③5秒ほどそのままのままでいる
(息は止めない)
- ④ゆっくりおろす

開く間隔は20cm



和通グループ

ケアランド

- ◆ 居宅介護支援 (ケアマネ)
- ㊦ 通所介護 (デイサービス)
- Ⓐ 訪問介護 (ヘルパー訪問)
- ㊤ 訪問介護 (介護タクシー)



ケアランド和歌山
お問合せ 0120-75-0309

ケアランド和歌山
TEL. 073-474-4210
和歌山市黒田 279-4

ケアランド紀の川
TEL. 0736-77-5231
紀の川市豊田 43-5

ケアランドかつらぎ
TEL. 0736-23-1112
伊都郡かつらぎ町大藪 136-2

ケアランド高野口
TEL. 0736-42-3688
橋本市高野口町名倉 234

ケアランド湯浅
TEL. 0737-63-3507
有田郡湯浅町大字湯浅 2834

ケアランド伊都
TEL. 0736-43-0710
橋本市高野口町向島 171-4

ケアランド橋本
TEL. 0736-32-9354
橋本市東家 1-392-5

ケアランド御坊
TEL. 0738-24-1094
御坊市野口字1184

シルバーハイム

住宅型有料
老人ホーム

シルバーハイム太田
TEL. 073-473-0510
和歌山市鳴神 7 9 8-1

シルバーハイム新在家
TEL. 073-475-4676
和歌山市新在家 9 1-1

若宮シルバーハイム
TEL. 073-402-1101
和歌山市有本 6 5 3-2

御坊シルバーハイム
TEL. 0738-24-0125
御坊市野口字小淵 1351-1

和歌山シルバーハイム
TEL. 073-441-7455
和歌山市三葛 5 2 8-1

シルバーハイム太田Ⅱ
TEL. 073-473-5522
和歌山市鳴神 7 8 4-4

シルバーハイム市駅前
TEL. 073-428-7577
和歌山市杉の馬場 4-1-1

伊都シルバーハイム
TEL. 0736-43-2110
橋本市高野口町向島 171-4

隅田シルバーハイム
TEL. 0736-33-6660
橋本市隅田町垂井字女房坪 61-10

ケアセクション

- Ⓐ 訪問介護 (ヘルパー訪問)
- ㊦ 通所介護 (デイサービス)
- ㊤ 訪問介護 (介護タクシー)
- ㊦ 放課後等デイサービス
- ㊦ 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ
TEL. 0736-22-2125
伊都郡かつらぎ町笠田東 72-3

ケアセクション伊都
TEL. 0736-42-3910
橋本市高野口町名倉 234

社会福祉法人
きのくに福祉会
ごぼうの郷
特別養護老人ホーム

ケアセクション和歌山
TEL. 073-475-0322
和歌山市黒田 279-4

ケアセクション和歌山
デイサービス
TEL. 073-471-5001
和歌山市鳴神 803-1

児童デイサービス
こうさぎ
TEL. 073-475-0322
和歌山市鳴神 803-1

児童デイサービス
こぐま
TEL. 073-475-0322
和歌山市黒田 18-4

TEL. 0738-22-5500
御坊市熊野 4 4-4

作り方

- 1 ピーナツ・グラノーラをめん棒などで砕いておきます。
- 2 ホワイトチョコレートを湯煎で溶かす。半量のホワイトチョコレートにピーナツ粉末を混ぜ合わせ、カップに入れて固める。(冷蔵庫で15分程度)
- 3 湯煎で溶かしたミルクチョコレートに1.のピーナツを混ぜ合わせカップにいれ冷やし固めます。(冷蔵庫で15分程度)好みて♡チョコをトッピング
- 4 カップにグラノーラを入れ、ホワイトチョコレートを流し入れ冷やし固めます。(冷蔵庫で15分程度)3種類のチョコができあがり～(トッピングはお好みのものを)

3種のチョコレート♡



チョコレートの中に含まれるポリフェノールは抗酸化作用を高めます!でも食べすぎには注意♡

材料 (12個)

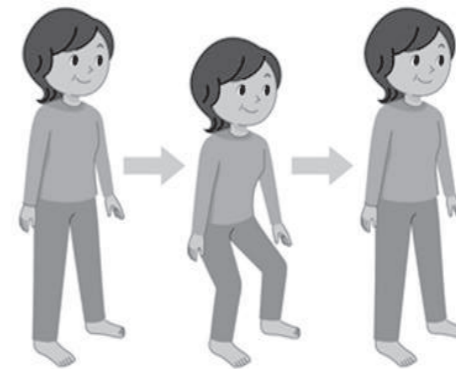
- ホワイトチョコレート.....140g
- ミルクチョコレート.....120g
- ピーナツ粉末.....大さじ1
- ピーナツ.....大さじ3
- グラノーラ.....大さじ2
- イチゴドライフルーツ.....小さじ1
- お好みでトッピング用♡チョコを用意

by ヒガりん

季節のおすすめレシピ

Point 2

- ひざの曲げ伸ばしをよくする方法1
- ①脚を伸ばして座り、かかとの下にタオルなどをおく
- ②かかとをゆつくりすべらせて、ひざをできる限り曲げる
- ③かかとをゆつくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす

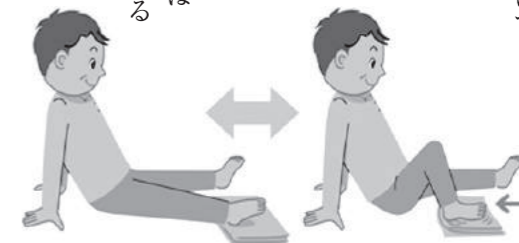


- 脚全体の筋肉をきたえる方法
- ①肩幅より少し広めに脚を開いて立つ
- ②椅子に腰をかけるようにお尻をゆつくりとおろす(何かにつかまっても構いません)
- ③ひざの曲がりは90度を超えないようにする
- ④ゆつくりとひざを伸ばす(息は止めず、お尻をおろすときに息を吐き、ひざを伸ばす時に息を吸う)

【文責】ケアランド 高野口 ケアマネージャー 辻 康彦
 【出典】日本整形外科学会 変形性ひざ関節症の運動療法より
www.jaorth.jp/public/_pdf/knee_osteoarthritis.pdf

症状は人によって異なります。運動療法は続けることが大切ですが、詳しい運動の内容や回数ばかりつけの先生とよく相談してください。ひざの健康を保つには、日々の心がけが大切です。寒い日々でも、自分に合った適度な運動を行い、バランスのとれた体づくりをめざしましょう。

- ひざの曲げ伸ばしを良くする方法2
 - ①湯ぶねの中に脚を伸ばして座る
 - ②かかとをゆつくりすべらせて、ひざをできる限り曲げる
 - ③かかとをゆつくりすべらせて、ひざをできる限り伸ばす
- ひざの裏のかたさをとる方法
- ①脚を伸ばして座る
 - ②ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままの姿勢を維持する(息は止めない)
 - ③ひざに力を入れ、つま先を伸ばして5秒ほどそのままの姿勢を維持する(息は止めない)



このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。(下欄を切り抜いてご利用ください。)みなさまのご応募お待ちしております!

締切り：2月18日(月)当日消印有効
 ※当選者は次々号にて発表します。

【宛先】
 ▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
 和歌山市黒田279-4
 ケアランド和歌山
 「いきいきだより
 クイズ係」

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

違うのど〜れだ?



この中で、仲間外れはどれか答えましょう。

- 例題
 問題 この中の仲間外れはなに?
 【クッキー・だいふく・たい焼き】
 答え クッキー (あんこがはいっていないから)

- 第一問
 シャープペンシル・ケシゴム・エンピツ
- 第二問
 日本酒・ワイン・オレンジジュース

114号の答え



114号の当選者様

- 池谷光子様 岩橋よし子様
- 永原康男様 梶田光春様
- 松原エイコ様

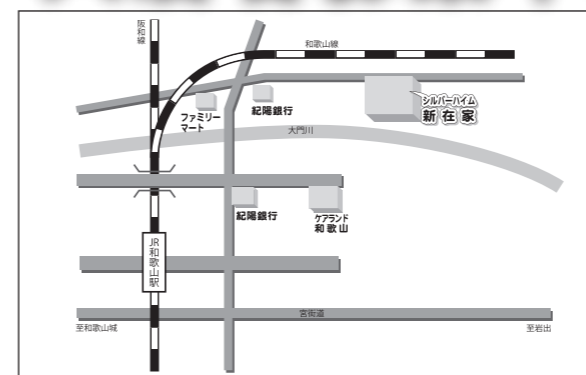
住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム新在家

和歌山市新在家91-1

入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
 ※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。



シルバーハイム新在家
 Tel.073-475-4676

介護
 ケアランド和歌山
 Tel.073-474-4210

配食
 有限会社 宗和
 Tel.073-475-0415



▲写真はイメージです。

お問い合わせ
 ハイム運営 株式会社 和通企画
 TEL 073-475-0310

ケアマネさん 募集
 ヘルパーさん

ケアランド各事業所
 0120-75-0309