

信愛 すこやか通信

第 2 号

“ 高齢者の健康づくり ”

人間であるかぎり、老化をとめることは出来ませんが、健康的な生活習慣や心の持ち方によって老化の速度を遅らせることはできます。

栄養のバランスの取れた食事をとり、適度の運動を行い、余暇時間を有効に使うことで心とからだの疲れを取り去る。このような「良い生活習慣を身につける」ことが、健康長寿のためには大切です。

「明日の健康、今日の運動」といわれるように、その中でも「運動」は最も重要なものとして位置づけられています。

高齢になっても健康で心身ともに自立した生活を送るためには、日常生活の活動性を高めるとともに、適度の運動を安全に・無理をしないで楽しみながら・定期的に継続して行うことが望まれます。

定期的な運動は、日常生活に変化や刺激をもたらし、潤いを与え、そして何よりも生きがいを与えてくれます。また仲間づくりにも役立ち、ストレスを分散させ、心の若々しさを保つ効果もあります。

「高齢者の健康づくり」として何より重要なことは、高齢者が運動やスポーツだけでなく、知的・社会的活動を通じて多くの人々との交流を楽しみ、社会的な連帯感を図るという意識を持ちながら活動することです。

高齢者にとっての健康づくりは、「生きがいづくり」でもあります。

自分の健康は自分で作り、老後を「すこやかに・明るく・楽しく」活動的に生き抜きたいものです。

院長プロフィール

- 昭和 47 年 熊本大学医学部卒業 整形外科入局
- 昭和 56 年 佐賀医科大学整形外科 講師
- 昭和 62 年 信愛整形外科医院 開業
- 平成 10 年～現在 佐賀県医師会健康スポーツ医部会 会長
- 平成 17 年～現在 佐賀県整形外科医会 副会長
- 平成 16 年～現在 佐賀市スポーツ振興審議会 副会長
- 平成 16 年～現在 日本臨床整形外科医会「スポーツ委員会」アドバイザー
- 平成 13 年～17 年 日本整形外科学会「スポーツ委員会」委員
- 平成 10 年～16 年 日本臨床整形外科医会「スポーツ委員会」担当理事
- 平成 10 年～16 年 サガン鳥栖チームドクター



医療法人 信愛整形外科医院

院長 森永 秀和

〒840-0843 佐賀市川原町 4 番 8 号

TEL 0952-22-1001

家でも出来るこんな事

簡単な健康づくりの運動
理学療法士 田中 智史

今回、腰痛について話をする際に『本当に私でいいんですか』という気持ちでいっぱいでした。(^_^;) というのも、実は私自身が高校生の時より腰痛に悩んでいるからです。腰痛は若年者から高齢者まで、発生原因こそ違いますが、幅広く起こりうる生活習慣病のような特徴を持っています。

今回は、腰痛の発生機序と予防・治療のための運動を解説することにより、みなさんの腰痛の予防や緩和のお手伝いができれば幸いです。



腰痛の原因は？

腰椎の障害 軟部組織性 内臓性 など

が原因として考えられます。この中で整形外科疾患の原因としては、～ の項目です。 の場合は、変形性...のように診断名のついていることが多く、比較的長期間の異常姿勢などに影響されます。骨粗しょう症などとの合併も考えられます。 の場合は仕事での異常姿勢やスポーツのやり過ぎにより筋肉が疲労を起こしたときなどに見られます。

それぞれの原因に応じて治療法や対処法は異なりますが、腰痛予防においては、腹筋や背筋などの体幹部の筋肉をバランスよく強くする事・筋肉の柔軟性を高める事が必要となります。

腰痛は防げるの？

腰部は、前面を腹筋群、背面を背筋群で支えられており、これらがコルセットのような役割をすることにより保護されています。ですから、これらの筋群を日常的に鍛えていくことで、腰痛の予防や緩和に役立てることが出来ます。

鍛えると言っても、急に高い負荷や高頻度の運動では筋肉痛などの障害を招くばかりでなく、腰痛を悪化させる恐れがあります。一回の運動では、それぞれ 10 回程度を朝夕 1 日 2 回程度無理をしないで少しずつ始めてみましょう。



①ゆっくり5つ数えながら、肩が床から25cm ぐらいの所でとめる
②5秒間ほどとめ、ゆっくり戻す
③腹式呼吸を行う



①基本姿勢から左手で右膝をさわるようからだをねじる
②そのままおきあがって、5秒ほどとめる
③ゆっくり元に戻し、腹式呼吸
④左右を交互にくり返す



①基本姿勢から両手をへその上または腰にあてる
②おなかを締めて、背骨を床におしつける
③お尻に力を入れる
④首を少し持ちあげて、へそをのぞく

スポーツ何でもお悩み相談室

こむらがえり(腓返り)

理学療法士 山本 岳史

ふくらはぎの筋肉がぴーんと突っ張って、飛び上がるくらいの痛みのために、夜中に目を覚ました経験をお持ちの方もおられると思います。

このこむらがえりは、どのようにして起きるのか、起きてしまったらどのようにして対処すればいいのか、みなさん疑問に感じたことはありませんか？ 山本岳史がみなさまの疑問に答えていきたいと思ひます。



こむらがえりの原因は？

こむらがえりは、その名の通り、「腓(こむら)」いわゆる「ふくらはぎ」の部分の筋肉痙攣(ケイレン)です。ふくらはぎが痙攣を起こす原因は、体温の急激な低下・筋肉の疲労・運動時のウォーミングアップ不足・体内の水分やミネラル不足など、いろいろ考えられますが、直接の原因は未だ解明されていません。

では、なぜ気持ちよく寝ている間にこむらがえりが起こるの？と思われる方がたくさんいらっしゃると思います。寝ている間のこむらがえりの原因としては、人は寝ている間想像以上に発汗しているのです。だから、体内の水分やミネラルが不足して起こると考えられます。さらに日中にいつもより体を動かして筋肉に疲労物質が残っていたり、夏場クーラーの効いている部屋で寝ることによって体温が低下したりと、いろいろな原因が積み重なって起こることが多いようです。

対処方法は？

こむらがえりを起こしてしまったら、突然の痛みにおどろかず、図のように脚の力を抜いて、片手で膝を軽く押さえ、もう一方の手で足の指を徐々に上体に向かってゆっくり曲げ、足首を背屈していきます。

そうすることによって痙攣を起こしたふくらはぎの筋肉がゆっくりと伸ばされ、痛みが比較的是やくおさまります。



予防法は？

次に、こむらがえりを起こさないことを考えていきましょう。

こむらがえりの原因は、上に述べたとおりいろいろあります。これらの原因を検討して総合的に考えると、夜寝ている間にこむらがえりを起こさないためには、十分な柔軟性を獲得するために日頃からストレッチを行う。夜、寝る前にコップ1杯の水(できればミネラルウォーター)を飲む。運動後の十分な整理運動を心がける。毎日、入浴をする。夏場のクーラー温度は適温(28度前後)に設定する。

以上のことを日頃から十分意識してこむらがえりを起こさないようにしましょう！もし起こったとしても、慌てずにゆっくりと伸ばすことが重要です。

秋のおでかけ情報

行楽の秋！到来！何をやるにもうってつけの季節がやってきました。今回は近郊のおでかけ情報を集めてみました。ご家族で！お友達と！一人旅？おおいに秋を満喫してください。



紅葉 神埼町

紅葉の名所として知られる九年庵伊丹弥太郎が、明治期に9年の歳月をかけて完成させたところから、この名前がついたそうです。庭園には茶室、書院、池などもあります。
美術協力金 有 有料駐車場 有
お問合せ 神埼町役場商工観光課 0952 (52) 1111

シチメンソウ 東与賀町

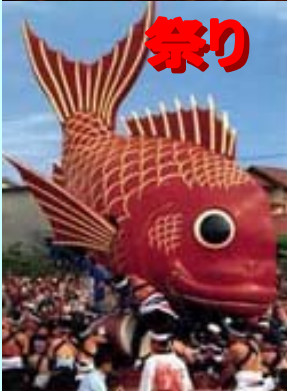
北部九州など限られた地域の塩湿地に生息するアカザ科の植物で、晩秋に色づくことから「海の紅葉」として親しまれています。
入場料なし 駐車場無料
お問合せ 東与賀町役場 0952 (45) 1021



イベント



バルーンフェスティバル 11月
嘉瀬川河川敷をメインに開催される、晩秋の佐賀平野を彩る風物詩
お問合せ 佐賀市役所商工復興課 0952-24-3151



唐津くんち 11月2,3,4日
500kgを超える荒神輿と台車がぶつかり合う勇壮なけんか祭り
お問合せ 唐津市役所観光課 0955-72-9127

11月2日	宵やま
11月3日	御旅所御神幸
11月4日	町廻り

食欲の秋

栄養士 古賀 環

暑かった夏も終わりを告げ、鈴虫たちの鳴き声が秋のおとずれを感じさせています。秋は季節の変わり目で一年中で一番体力が弱まる時期です。夏ばて、食欲不振、脱力感、これらの症状を回復する為にも、緑黄色野菜を積極的に取り入れてほしいと思います。そこで今回は緑黄色野菜についてお話ししましょう。



緑黄色野菜は各種のビタミンやミネラル食物繊維などの供給源として、さまざまな生活習慣病予防のためにも重要なものと考えられています。

「緑黄色野菜」と分類されるのは、「100g当たりのカロチン含有量が 600µg 以上の野菜」という基準があります。

ただし、果皮だけではなく中まで緑色、黄色、赤色の濃い野菜は、淡色野菜にくらべてカロチンばかりでなく、他のビタミン、ミネラルも多く含んでいます。

手軽に摂れる野菜たちを例に挙げています。

季節の変わり目に積極的に摂取して下さい。

緑黄色野菜

ほうれんそう アスパラガス いんげん
かぼちゃ ピーマン 春菊 かぶの葉
小松菜 ポロコリー 人参 オクラ
三つ葉 高菜 なら 大葉

秋こそハッスル！ハッスル！

好評開催中の健康づくり教室「ハッスル塾」。スポーツの秋は、更にハッスルしてご参加下さい。9月以降の予定は下の通りです。

9/29	体験会	10/6	スマイルピクス(有酸素運動)	10/13	シークレット
10/20	野外活動	10/27	メンテナンス(筋トレ弱)	11/10	シークレット
11/17	リズムカチャ	11/24	のびのびピクス(ストレッチ)	12/1	シークレット
12/8	骨格体操	12/15	パワーアップ(筋トレ強)	12/22	シークレット

* ハッスル塾の申し込みは前月1日より翌月分を開始しております



ハッスル塾体験会です。お友達やご家族、お誘いあわせの上、お気軽にご参加下さい。

日時 9月29日(木) 14:00~16:00

会場 佐賀市立体育館(本庄町)

内容 ハッスル塾で行っている運動の紹介

お申込み・お問合せ 信愛整形外科医院 リハビリ室 0952-22-0843

夏バテ

看護師 池田 智代

〈気をつけたい秋口まで…〉

夏は暑くて当然ですが、睡眠不足がちなまま食欲が減退し元に戻らない、消化不良を起こして下痢が止まらない、疲れを翌日まで持ち越す…などの症状を秋まで持ち越すのは大変危険です。



これらのことがきっかけで、大病を引き起こしたりするので、十分な栄養を摂り、睡眠不足を解消し、体の疲れを取り、スポーツの秋、食欲の秋を迎えましょう。

〈ところで夏バテとはどんな症状？〉

『夏バテ』とは病気ではありませんが、暑さが原因で体の不調、食欲の減退や体のだるさ、思考の低下など、症状は様々です。

外は暑く、建物の中は冷房が良く効いています。部屋を出たり入ったりを繰り返すと体温の調整をする交感神経、副交感神経のバランスが崩れてストレスがたまり、症状が現れます。頭痛や神経痛なども夏バテの症状の一つといえるでしょう。

〈体力をつけるためには〉

いつまでも冷たいものやあっさりしたものばかり食べていると、胃腸を弱らせます。汗とともにミネラル分を失い、カリウムやナトリウムのバランスが崩れている危険性もあります。特に日ごろ低血圧の方は、十分気をつけましょう。

夏バテに良い野菜

きゅうり

体の熱をとる

スイカ

ミネラルによる利尿・解熱

ニガウリ

胃腸を丈夫にする

ウォーキングやストレッチ、ラジオ体操など自分の体力に合わせた適度な運動も毎日欠かさず実行しましょう！

「信愛 すこやか通信」 冬号は1月中旬に発行予定です。

朝晩の冷え込み、昼間の残暑。すばやい気候の変化は、夏に疲れたからだに思った以上のダメージをもたらします。十分な休養と良い栄養で新しい季節に備えましょう。

さて、早いもので「すこやか通信」次号は2006年発行となります。次号では来年4月から改定される医療保険・介護保険の情報などもあわせてお伝えできるようにしたいと思います。