まるめろ2月号

介護支援センターあけぼの会 弥生苑デイサービスM274 2023年2月1日発行

春に向けた作品づくりに取り組む傍ら、今年の干支である"兎絵馬"を創作中です。兎の飾りと願い事を書き込み、「今年一年幸せでありますように」との思いでデイルームに飾ってみました。一緒に今年の願い事を叶えましょう!

大寒波到来により身を刺すような寒い日が続きます。 でも楽しく、笑顔で乗り切りながらデイサービスで心 温まる充実した時間をみなさんと過ごせることを楽し みにしています。





新しいお仲间のご紹介

一名の方が新しくご利用になります。



- 3(金) 折り纸教室。
- 8(水) 頭の体操
- 11(土) ひな人形 …
- 13(月) プラバン
- 16(木) 季節の折り紙飾り
- 20(月) ねこの輪ゴムかけ…
- 21(火) ひな飾り......
- 2月最後の週间 工作付き有料カレンダー(3月)











2月生まれの方



五名のお客様が誕生日をお迎えになりました。 おめでとうございます。



膝が痛い!」~変形性膝関節症~

初期であれば、痛みが出ても休めば改善されるこ

とが多いでしょう。しかし、症状が進行して中程

度以上になると正座や階段の上り下りが難しく なり、さらに症状が進むと安静にしていても痛み

④膝を傷めないために避けたほうがいいことは?

・無理なウォーキングやランニング

・ハードなトレーニング

加齢による膝の痛みは40~50代頃に自覚する方が多く、例えば、階段の上り下りや歩き始めなどで痛みを感じ ることがあります。これは、加齢によって膝関節の軟骨がすり減ることが主な原因とされています。

が続くことがあります。

①膝の痛みの原因とは?

膝の痛みは、主に変形性膝関節症が原因です。

②変形性膝関節症の主な症状とは?

- ・膝関節のこわばり
- ・階段の上り下りで膝が痛む
- ・立ち上がる、一歩踏み出すなど、動作の最初に膝が痛む
- ・膝関節が腫れて痛む
- ・膝に水が溜まる

③変形性膝関節症になる原因とは?

- ・関節軟骨の老化
- ・肥満
- ・遺伝
- ・半月板や靭帯の損傷、骨折などの外傷
- ・化膿性関節炎といった感染症の後遺症

⑤変形性膝関節症の注意点・予防とは?

すり減った関節軟骨は基本的に回復しないため、いかに関節軟骨をすり減らさないようにするかが重要です。

・正座

⑥変形性膝関節症の予防法とは?

変形性膝関節症を予防するポイントは、膝関節に負担をかけないことです。手軽にできる予防法として、膝の 曲げ伸ばしがおすすめです。

関節は動かさないと硬くなり、うまく機能しなくなるため、意識的に膝関節の屈伸運動を行って柔軟さを保ち ましょう。ストレッチするようにゆっくり曲げ伸ばしをして、膝関節に負担をかけないことがポイントです。

特に長時間座っている方は膝関節を動かす機会が少なくなるため、屈伸運動を積極的に行いましょう。

ひざのばし運動



ふとももあげ運動



足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で 足を真上に持ちあげます。



腹筋運動

ひざを立てた姿勢から 両手でひざを触る。(おへそをのぞ き込むように体を起こします)。



ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、 ひざ下のまくらを押しつぶします。



スクワット運動



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から お尻を持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながら かかとをあげて つま先で 立ちます。





それぞれ2セットから3セットずつ、朝・夕の2回行うのが理想的です。痛みの出ない 範囲で行いましょう。<mark>少しずつでも、回数を減らしても、毎日行</mark>うことが大切です。

