リハかつ便り

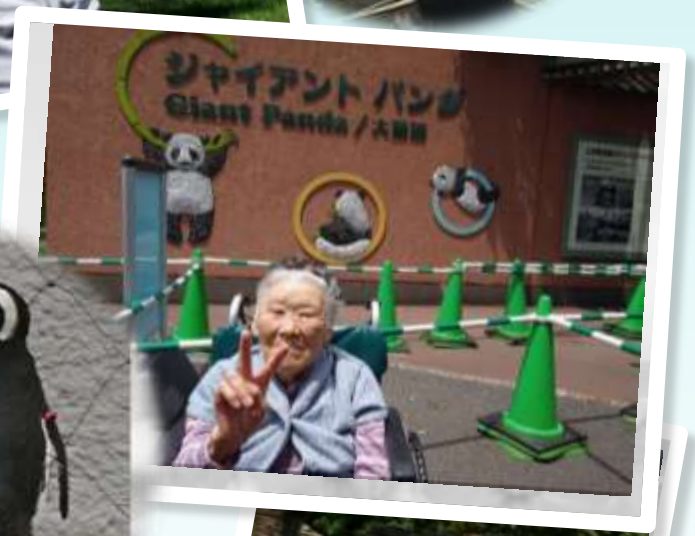
第2号

介護老人保健施設 リハビリケアかつしか 広報誌

令和元年6月10日発行

上野動物園に外出してきました！

皆さん良い笑顔です！



美味しいご飯も食べました！

運動会

- 5月は3階食堂にて運動会を行ないました！
  競技内容は

  ・玉入れ　・バトンリレー
  ・新聞落とし　・リフティング対決

- 参加された利用者様は熱心に身体を動かし
  楽しまれていました！

位置について
よーいどーん！！
玉入れはじめ！！

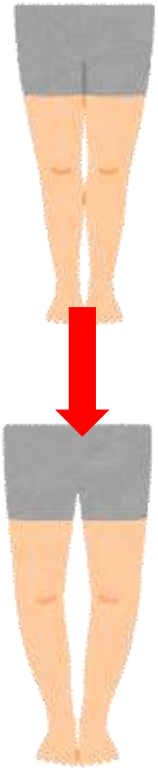
いざ始まると
皆様熱心に
競技に参加されて
いました！

リハビリテーション科記事

今月のテーマ　変形性膝関節症

膝痛を引き起こす変形性膝関節症（osteoarthritis:以下ＯＡ）はご高齢や肥満傾向にある女性に多いと言われ、膝がＯ脚に変形してくる病気です。

概要



ＯＡは一次性と二次性に分類されます。

・一次性は老化現象や機械的ストレス

・二次性は外傷や代謝異常、先天的、後天的な関節疾患

多くの方が一次性の変形性膝関節症となっています。

症状

①**痛み**
歩行時、立ち上がり時、階段昇降時に痛みを訴えることが多いです。
また日本人は正座をする習慣があるので正座時痛もみられます。
痛みの箇所は膝関節の内側に訴えが多いです。

②**関節可動域制限**
膝関節を伸ばしたり、曲げたりすることに制限が生じます。Ｏ脚やＸ脚といった変形もみられます

③**関節水腫**
水がたまる現象で、自覚的には膝が重い、痛い、深く曲げられないなどと訴えます。

④**歩き方の特徴**
歩行時に膝関節の動揺がみられます

治療法

①**保存的治療**
膝関節に負担のかからないことを目的とした日常生活指導（和式から洋式生活への移行）が必要となります。

②**薬物療法**
湿布、塗り薬、痛み止めの内服薬などがあります。
また膝の関節に関節液がたまっている場合には、関節液を注射器で除去します。

③**理学療法**
・変形性膝関節症に伴う大腿四頭筋（大腿部前面の筋肉）の萎縮に対して筋力訓練（膝伸ばし運動：下図参照）が行われます。
・下肢挙上訓練（ＳＬＲ運動：下図参照）が有効とされています。。
また水中歩行などプールでの運動は浮力のため膝への負担が少なく筋力をつけるのに有効です。

④**装具療法**
サポーターや足底板を使用し、疼痛軽減や歩行能力の向上、関節の安定性を増すことを目的とします。

⑤**手術的療法**
重度の変形があり日常生活に支障がある場合には、人工膝関節手術が行われます。

SLR運動（脚あげ体操）

栄養科記事

◆食中毒の予防◆

夏に向けじわじわと暑くなってきましたね。暑い時期には食中毒が増えるので、夏本番に向けて食中毒の予防について学びましょう！

食中毒の予防には「つけない」「増やさない」「やっつける」の３つのポイントがあります。

1.「つけない」は手をよく洗う、器具の殺菌・消毒、肉・魚・野菜など食材ごとにまな板を分ける等の菌をつけない工夫。

2.「増やさない」は冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べる等調理した料理は直ぐに食べ菌に繁殖時間を与えない工夫。

3.「やっつける」は食品の中心部の温度を８５℃で１分以上加熱し、菌を殺菌する。（ノロウイルスの予防対策は、中心部の温度が 85～90℃で 90 秒以上とされている）

以上の３つのポイントを守って、おいしく安全な食事をしましょう。

旬の食材をおいしく食べる♪

６月頃から旬を迎えるなすは、へたのトゲが尖っており切り口が白いものが新鮮です。

また、なすの皮に含まれているナスニンには目の疲労回復、がん予防、動脈硬化や高血圧の予防に期待されています。偏った食生活をせずに、バランスの良い食生活を心がけましょう。

◇骨粗鬆症予防に期待できる栄養素

・カルシウム

みなさんご存じの通り、骨の主成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚などに多く含まれています。

◆カルシウムを多く含む食材
牛乳、乳製品、小魚　など

・ビタミンＤ

ビタミンＤはカルシウムの吸収を高める働きがあります。
また、日光浴をすることにより、ビタミンＤは活性化され、力を発揮します。

◆ビタミンＤを多く含む食材
しめじやしいたけ等のきのこ類　など

入所、短期リハ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業

電話　03（5672）1178

FAX　03（3692）6140

ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。