

★どこが衰えていくのだろう

歳を感じる症状として、長時間立ってられない・正座ができない・下り坂がづらいなどあります。これに多く関わっているのは筋肉(太ももの前と後ろの脚の一番大きい筋肉)と膝(痛みを感じてづらい箇所)です。

★問題は膝にありそうだ!

筋力の低下は運動することで改善することができですが、膝はそういきません。膝(関節軟骨)は再生できず、修復困難なのです。膝はおおまかに「関節軟骨」「軟骨液」「十字靭帯」から成り立っており、それぞれ、膝の骨を保護したり、膝が動きやすくする潤滑油だったり、負担が膝に集中しないようにしてくれています。

★膝を守るためにできること

『膝を守る＝関節軟骨を守る』になります。そのためには4つできることがあります。

【減量】

まずは、膝に負担をかけないことです。膝には体重の2〜7倍の重さがかかっています。

【運動】

筋肉をつける又は現状維持することです。痛みの緩和や再発予防にもなります。運動する前には必ずストレッチをして、筋肉や関節まわりをほぐす必要があります。

【運動で血液循環を良くする】

全身細胞の老化を抑えるには、リラックスした運動(森林浴等)が血液循環をよくします。

【日常動作】

冷やさない(冬の寒さ・夏の冷房)、重い物を持たない(買い物ではカートを使う等)、かかとが安定する靴を着用する(スリッパ・サンダルは膝に負担)ことも大切です。

寒い日がまだまだ続きますが、ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

すこやか交流会を開催します!

問 保健福祉課 介護福祉係
☎476-1111(142・143)

第13回すこやか交流会 ～ころばん先のころばん体操～

大崎町ではじわじわと「ころばん体操」の輪が広がっています。令和元年12月まで26ヶ所、約360人が週1回、集落の公民館などに集まり、元気に体操に励んでいます。さあ、あなたの地域でも始めませんか!

また当日は、8020達成者と歯科優良児表彰式も開催されます。ぜひご来場ください!



【日時】 2月29日(土)
9時20分～13時

【場所】 大崎町中央公民館 (大ホール他)

【対象者】 どなたでも参加できます!

【参加料】 無料

【申込方法】

電話またはFAX等でお申し込みください。
※マイクロバス送迎もありますので、事前に予約してください。

【申込先】 保健福祉課 介護福祉係
TEL 476-1111(内線142)
FAX 476-3979

【締切日】 2月21日(金) ※当日受付可

【内容】

ぼっけもん劇団によるもたろうの寸劇やりハビリ講演会など、盛りだくさんの内容となっています。
ぜひ、ご来場ください!

