

# 西東通信

令和2年  
9月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



かよるん

## 運動は痛みの改善になる



コロナウイルス感染に気をつけながら外に出て歩く

# 膝痛

特集

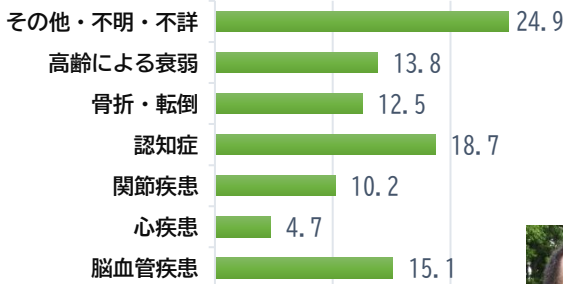
コロナ禍で膝痛出現や悪化

動ける体を維持する



寄稿  
訪問看護ステーション HAYA  
理学療法士 須川 兼次先生

65歳以上の要介護者等の  
介護が必要となった主な原因(%)

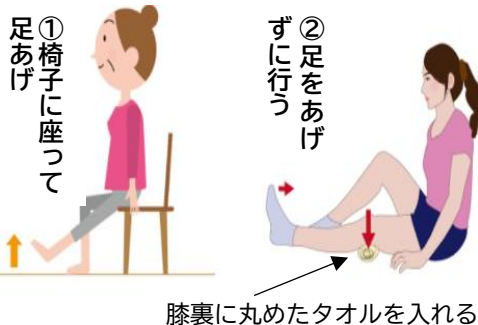


資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)  
注：熊本県を除いたものである。

## 膝の痛みは転倒の原因にも

「痛い」って、本当に嫌ですね。「痛みはこんなに人の気持ちをダメにさせることを実感します」と瀬戸内寂聴さんも自身の腰痛を語っています。

厚生労働省の平成28年国民生活基礎調査では「手足の関節が痛む」と回答した75歳以上の男性が10.3%、女性は16.4%。関節の痛みの原因で最も多い疾患は「変形性膝関節症」と言われており、罹患者は三千万人とも推計されています。上記の表では介護が必要になった原因に関節疾患があります。膝の痛みや腰の痛みはいわゆる高齢者姿勢を作り、歩行を不安定にさせます。この不安定な歩行から転倒し、骨折をして要介護状態になる人が少なくないのです。



膝裏に丸めたタオルを入れる

痛みのある方も可能な運動  
・膝を可能な限り伸ばす  
・つま先を手前に引きよせる  
ように行くと効果的

心と身体、膝のためにも  
外に出て歩きましょう！



膝の痛みの改善に最も有効なことは筋力トレーニングです。椅子に座って膝をギュッと伸ばすだけでも効果が出ます。膝を曲げる運動も行うことで膝の安定感が増して痛みの軽減が期待できます。膝が伸ばせなくなったことで、腰も曲がってしまうことの無いよう、変形を進めないためのストレッチも行いましょう。

地域の高齢者から「コロナ自粛で体重が増えた」との声を聞きまして。体重増加は膝の負担を増やして痛みを悪化させてしまいます。「痛いから歩かないようにしていた人」と、「痛くても歩くようにしていた人」とでは、『歩くようにしていた人のほうが長い期間歩く能力を維持できる』という研究論文が報告されています。人の体は2本の足で歩くことで身体の機能が維持できる構造になっています。歩かなくなることは心肺機能や消化器の機能も低下させて、身体全体の機能低下の原因になってしまいます。



# おうちでチャレンジ介護予防 10月・11月参加者募集中！ チャレンジ終了後も活動継続しましょう！

自宅で介護予防活動  
少しずつコツコツ継続

チャレンジ登録

- ・チャレンジ期間開始の5日前までに予防センターへ電話
- ・登録した方に予防センターから 896-5019 活動記録用紙をお届け

介護予防チャレンジ

- ・毎日コツコツ活動を行う（1ヶ月間）
- ・活動記録用紙に活動内容を記録

活動記録を提出

- ・チャレンジ期間終了の翌月15日までに活動記録を提出  
記録は回収箱に入れるか、予防センターへ郵送などで  
回収箱は小野幌会館・西会館・森林公園会館の玄関に設置

抽選でプレゼント

- ・活動記録提出された方の中から抽選を行い  
手づくりプレゼントを差し上げます（内容はお任せ願います）

チャレンジ期間  
（1ヶ月ごと）  
・10/1～10/31  
・11/1～11/30  
参加条件  
概ね 65 歳以上  
で、何らかの介護  
予防活動に取り  
組み、記録でき  
る方

参加費無料  
期間毎 10 名様に  
チャレンジ賞

かよるん作品のご紹介  
引き続き作品募集中！



かよるんブローチ  
寄贈：高橋様



プレゼントの一例



おすすめ

- サッポロスマイル体操  
4つのバージョン
- ・バランス&ストレッチバージョン
  - ・筋トレバージョン
  - ・脳トレバージョン
  - ・口腔バージョン
- DVD 貸出できます  
（当センターへ連絡してください）  
札幌市ホームページに動画あります



## 介護予防教室 参加者募集

申し込み必要です（教室1週間前まで）  
◎お問い合わせ・お申し込み先  
介護予防センター厚別西東 ☎896-5019

介護予防センターは札幌市の委託事業です



小野幌会館（厚別区厚別東4条4丁目9-3） 定員8名 参加料無料

日時	内容
10月16日（金）10:00～11:00	シニアのための栄養講座 講師：栄養士

小野幌会館（厚別区厚別東4条4丁目9-3） 定員8名 参加料無料

日時	内容
10月23日（金）10:00～11:30	簡単スマホ講座 協力：ソフトバンク厚別東