

こんにちは 保健師です

岡本 叔子です



膝の痛み



膝がなんとなく痛いと感じることはありませんか？

膝の痛みの原因として加齢や運動不足もありますが、関節の病気や免疫に関する病気等の場合もあります。痛みを我慢し、病院に行かないで生活していると、悪化してから見つかることがあるかもしれません。

今回は、膝の痛みがある時にどのタイミングで病院を受診するのか、膝に優しい生活習慣について紹介します。

膝の痛みがあるときはどうするか？

膝の痛みの原因で、「歩きすぎた」「重労働をした」など原因がはっきりするものは、2〜3日様子をみるとよいです。

膝の痛みの原因がわからなく痛みが何日も続く時、激しい痛みや熱をもっている時は、痛みを放置しないですぐに専門の整形外科などに受診してください。

膝に優しい生活習慣

姿勢や歩き方

それぞれの人に姿勢や歩き方の癖があります。長年続けてきたことが痛みにつながっているかもしれません。

歩くときは、背筋や膝を伸ばして歩くことを意識してください。また、膝だけを動かすのではなく、股関節を動かすことを意識して歩いてみるのもいいです。

階段の上り下りでは、両足を揃えながら一段ずつ昇降しましょう。上りは痛くない方の足から、下りは痛い方の足から動かすと負担がかかりにくいです。

家での生活スタイル

和式の生活スタイルは、どうしても立つ・座るの動作が多く、膝を大きく曲げ伸ばしします。膝に負担をかけないためにも洋式の生活スタイルを取り入れるといいでしょう。

- 布団をベッドにかえる
- 畳に座らず、椅子やソファに座る
- 階段、トイレ、お風呂等の

上り下りやしゃがむ動作が多い場所には手すりをつける

靴選び

靴は自分の足のサイズに合ったものを選び、靴底が厚く柔らかいクッション性のあるものを使いましょう。

入浴習慣

お風呂でゆっくり体を温めると、筋肉などの緊張がほぐれて全身の血行が良くなりま

補助具の利用

膝が痛くて歩くのがつらい時は、膝のサポーターや杖などの補助具（装具）を利用すると良いでしょう。

膝が痛い時は、生活スタイルをかえる他に、ストレッチや筋力トレーニングが有効です。

月に1度、占冠村コミュニティプラザでストレッチ教室を開催していますので、ご利用ください。

お申し込みは随時受け付けています。保健福祉課（56・2122）までお電話をください。

平成25年10月から風しん予防接種費用助成事業を実施しています

【対象者】

占冠村に居住し、かつ住民基本台帳に登録されている平成24年4月1日以前に生まれた者で、次に該当する者
◆妊娠を予定又は希望している女性とその夫
◆妊娠している女性の夫（胎児の父親）

【助成期間】

平成26年3月31日まで

【助成額】

自己負担 1,000円

【実施医療機関】

村立占冠診療所 電話56・2369
村立トマム診療所 電話57・2024

※要予約



☆紅葉見学☆



今年のデイサービスセンターの紅葉見学は、2回に分け、双珠別の二番滝へ行きました。1日目は天気も良く、キレイな紅葉を見ることができました。2日目はあいにくの雨でしたが、車の中から晴れた日とはまた違う紅葉を楽しむことができました。「キレイだね」と、皆さんは楽しっていました。
生活相談員 近藤



【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」 占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの めにゅう

手作り簡単保存食 『手作り人参ジャム』



【材料】（1回作り置き分）

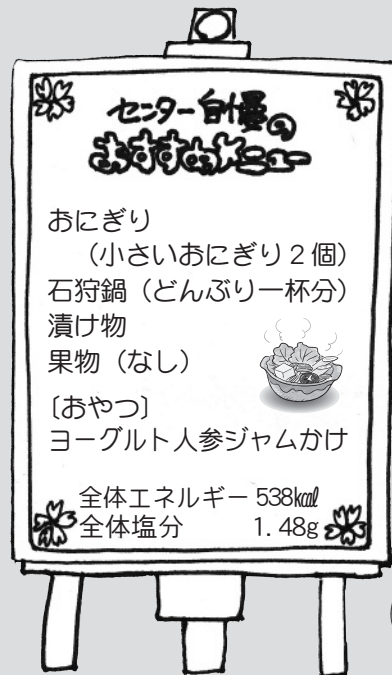
- 人参 1本 (200g)
- りんご 1個 (200g)
- 砂糖 60g
- レモン汁 40g
- 水 1カップ (200cc)

【作り方】

- ① 人参はすりおろし、りんごは芯・皮をのぞいて細かく切ります。
- ② 鍋に①と、レモン汁・水を焦がさないように中火にかけ混ぜながら煮ていきます。りんごが柔らかくなったらつぶします。砂糖を数回に分けて好みの硬さになるまで煮詰めます。

☆★ワンポイント★★☆

人参はビタミンCを壊す酵素もありますが、加熱したり、酢やレモン汁を使って料理することで抑えることができます。マリネなどの食べ方も良いですね。



【12月の行事食】

22日 冬至……………かぼちゃ料理、こんにゃく、小豆煮、いとこ煮（小豆、かぼちゃ等）

31日 大晦日・除夜…年越しそば

栄養士のつぶやき (@栄養士)

12月は年末のイベントが盛りだくさんで、忙しく毎日が過ぎていくように感じます。こんな時こそ、体調を崩さないようにしっかり食べて、しっかり寝たいですね。

22日は冬至です!!この日は先人の知恵に習い、ゆず湯に入って、かぼちゃと小豆のお汁粉を食べて冬の厳しさを乗り越えたいですね。

●平川 みゆき

