

膝の痛みと向き合うために

町立金山診療所
 理学療法士 加藤 良

最近、訪問リハビリで町内を回っていると、ストックや杖を持ってウォーキングをしている方をよく見かけます。健康意識を高く持つことは、とても重要なことだと思っても、『国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合にお

いても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。』と記されています。医療費及び介護保険料が高額となる中で、一人ひとりの健康意識を高く持つことが今こそ重要です。さて、健康を損ねる原因の一つでもある「変形性膝関節症」という病気が、ご存じでしょうか。40歳以上の方で男性は4割、女性は6割この病気を罹患しているというデータがあります。主な症状は膝の痛みと関節内に水が溜まることです。原因は加齢、肥満、生活習慣、遺伝など様々考えられますが、この病気にならないための予防、重症化しないための対策が重要です。その対策の一つとして運動療法があります。中でも大腿四頭

筋という太ももの前面にある筋肉を強化すること、減量が中心となります。また、人間が歩くとき、膝への負担は体重の2〜3倍、階段昇降では6〜8倍にもなると言われています。体重が1kg増えるだけで、歩行時には2〜3kg負担が増すことを意味します。これが、10kg増えたとすると膝には米俵半分の負荷がかかることとなります。減量は食事療法と併行して行い、膝への負担が少ないエアロバイクや水中でのウォーキングをお勧めします。そして、減量のペースは1か月に体重の5%以内が理想です。しかしながら体重が増えてから減らすのは容易ではありません。毎日体重計に乗り、自分の体を管理することも必要です。運動は薬のように即効性はありません。継続することで効果が現えてきますので、まずは1か月継続してみましよう。

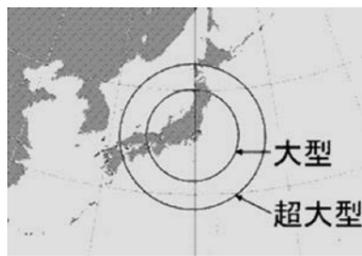
防災

高めよう自助の力



第10回 台風の大きさと強さ

気象庁は台風のおおよその勢力を示す目安として、下表のように風速(10分間平均)をもとに台風の「大きさ」と「強さ」を表現します。「大きさ」は「強風域(風速15m/秒以上)の強い風が吹いているか、地形の影響などがない場合に吹く可能性のある範囲」の半径で、「強さ」は「最大風速」で区分しています。さらに、強風域の内側で風速25m/秒以上の風が吹いているか、地形の影響などがない場合に吹く可能性のある範囲を暴風域と呼びます。



強風域(風速15m/s以上)の半径
 (大型) 500km~800km未満
 (超大型) 800km~

● 台風の強さの階級	
階級	最大風速
強い	33m/秒以上~44m/秒未満
非常に強い	44m/秒以上~54m/秒未満
猛烈な	54m/秒以上

● 台風の大きさの階級	
階級	風速15m/秒以上の半径
大型(大きい)	500km以上~800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

● 風と予想される被害					
平均風速(m/秒)	10以上~15未満	15以上~20未満	20以上~25未満	25以上~30未満	30以上
予報用語	やや強い風	強い風	非常に強い風		猛烈な風
人への影響	風に向かって歩きにくくなる。傘がさせない。	風に向かって歩けない。転倒する人も出る。	しっかりと身体を確保しないと転倒する。	立ってられない。屋外での行動は危険。	
屋外・樹木	樹木全体が揺れる。電線が鳴る。	小枝が折れる。		樹木が根こそぎ倒れはじめる。	
車の運転	高速道路で横風に流される感覚を受ける。	高速道路では、横風に流される感覚が大きくなり、通常で運転するのが困難になる。	車の運転を続けるのは危険な状態となる。		



画面を通して、店員さんと会話をし、商品を選ぶことができます。
 圏 地域包括支援センター
 ☎ 52-3035

高齢者の方が「もう年だから自動車免許を返納した」という話をよく耳にします。自分や家族、歩行者の安全を第一に考え、家族と相談し決断することは素晴らしいことだと思います。一方で、自分で運転しなくなると、買い物や通院等は家族任せになり、会話や交流、家庭内での役割が減って認知機能の低下を招く場合もあります。また、コロナ禍も相まって外出を控えがちになっている今、新たな外出や買い物の形を考える必要があります。金山町では現在、電話で注文すると届けてくれたり、移動販売車で回ったりしているお店があります。また「有償ボランティアはちまきくらげ」(五十嵐優一代表)では、車で利用者さんを送迎し町内外のお店での買い物をサポートしています。8月4日、さわやかサロン(丹千佳子理事長)の場をお借りし「デジタル買い物体験(山形県モデル事業)」を行いました。タブレット画面には商品を映し出してくれ、注文すると後日届けてくれるというサービスです。皆さんも、買い物だけでなく、お店の人やボランティアさんとの出会いや交流が生まれるような新しい買い物のスタイルを試してみませんか？



Forever in My Town!

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.19

Enjoy My Life!

新しい買い物のスタイルを 楽しもう!



9.17
 星川 絆 君 (松ノ木)

はじめての BirthDay!

晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します!

ママとパパのところに生まれてきてくれてありがとう。これからも元気にすくすく育ってね!