

つつじ荘新聞

膝関節の話

膝の痛みを感じたときは、膝関節の仕組みを理解しておくことが大切です。病院に行つて医師の説明を聞き具体的な質問をできるようにしませんか？

構造を知ろう！

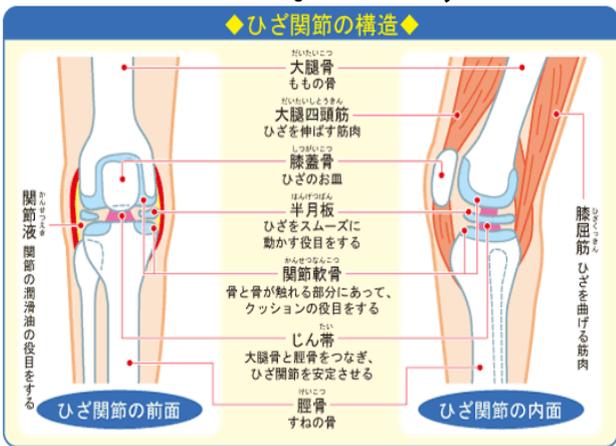
膝関節は、4つの骨と骨をつなぐ4つの靭帯、膝を動かすための筋肉から構成され、滑らかに動かすための関節液（関節液は小さな袋に入っている）、衝撃を和らげ骨を守る軟骨組織からできています。

人体の中で一番大きな骨は？

それは大腿骨です！一方、膝蓋骨は三角のような形でかなり小さめです。小さいけれども膝にかかる負担を分散させる機能を備えています。

膝の痛みの主な原因は？

最も多い変形性膝関節症（膝関節の軟骨がすり減って起る）のほか、関節リウマチ、痛風となつています。年齢を重ねるごとに発症しやすくなる変形性膝関節症は、じつとしていても痛むようになり、関節の動きが制限され、歩くことや日常生活動作が困難となつていきます。



痛みのサイクル



痛みが続くと安静に過ごし、運動を控えがちになります。痛みを体が覚えてしまえば、痛む動作を避けることが増えると思えます。医師の指示に従つて生活し、体重をコントロールしながら悪循環から抜け出しましょう！

運動の驚くべき効果！

膝の痛みの原因で最も多い変形性膝関節症の治療には運動も挙げられています。日本整形外科学会の報告によると運動する班と痛み止めを内服する班に分けて、痛みの程度の変化を調べた結果、なんと運動することが明らかとなりました。

運動するとき鏡を使うとイメージしやすくなってより効果的！

発行年月日 2024年9月1日

発行人 老人福祉センター つつじ荘



「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



足膝の運動に良い挑戦

- ★椅子に腰かけウォーミングアップ
 - ★足の付け根を親指で円を描くようにほぐす
 - ★膝周囲の筋肉を優しく圧迫しながらマッサージ
 - ★両手を膝に置き親指を上から他の指を膝の裏側に回し膝をしたから持ち上げる気持ちでマッサージ
- ※治療中の方は医師に相談して行ってください。

【太もも前面の鍛え方】

15~20回を1日2~3セット繰り返す

足を伸ばして座る

膝下に丸めたタオルを置く

タオルを下に押し付ける



【全ての足の筋肉の鍛え方】

10~15回を1日2~3セット繰り返す

仰向けに寝る

膝は伸ばして足を上げる

上げ下ろしを繰り返す





つつじ荘からお知らせ



・高齢者文化祭「囲碁大会」のため9月10日（火）は休館日です。ご注意ください。

・カラオケ

日頃よりカラオケのご利用ありがとうございます。カラオケの利用については順番表記入のあとは大広間にて順番をお待ちください。職員は代理の順番待ちを致しません。

9月20日（金）午前中はお休みです。ご注意ください。

・体操教室

9月20日（金）13:00～ 大広間で行います。椅子に腰かけても、見学のみでもOK！
10月はけん玉教室、10月25日（金）13:00～です。

ご参加お待ちしております。

・ミニプランターハンガー作成会

9月15日（日）13:30～ 大広間

やってみよう！という方、
受付までお声掛けください。

昨年配布したアレです
今回は麻ひもだけで作るタイプ



・総菜屋「きまま」

毎週 水曜日・金曜日 11:30頃からです。

・みずき販売

9月12日（木）、9月26日（木）

11:00頃からです。旬のお野菜は新鮮です。

・けやきの椎茸販売は未定です。

お楽しみ風呂（入浴剤の日）

9月は

7日（土） 16日（月）

10月は

10日（木）と 26日（土）



つつじ荘休館日 バス運休日



9月

2日（月） 3日（火）

9日（月） 10日（火）

17日（火） 22日（日）

23日（月）

30日（月）バスもお休み

10月

1日（火） 7日（月）

14日（月） 15日（火）

21日（月）

28日（月）バスもお休み

29日（火）



祭事開催による バスコース一部変更

『竹内神社例大祭』

【期間】

令和六年九月十四日（土）

から

令和六年九月十六日（月）

【開催場所】

布佐周辺

【変更内容】

布佐駅東口・玉庄・薬局クリ

イトトへは廻りません。

※祭事期間中は交通渋滞が予想されます。

ご注意ください。

※バスご利用の皆様

バスを待っている時は周囲を

確認し、バス運転士に見える

よう手を挙げる等の意思表示

をお願いたします。



夏の疲れを回復!! おすすめレシピ

朝晩は少しずつ過ごしやすい
なってきたね。暑さのため夏
の疲れが取れない方も多いのでは
ないでしょうか。疲れが取れにく
いのは鉄不足が原因かもしれませ
ん。汗と一緒に鉄分が流れ出て鉄
不足に陥るそうです。体に吸収さ
れにくい鉄分ですが、おすすめ簡
単レシピを紹介します。

「中華風冷ややっこ」

豆腐に刻んだゆで卵、ザー
サイ、パプリカ、ごま油を
かけるだけ★

いつもの食事に大豆製
品を取り入れる工夫も良
いそうですよ！私は朝の
トーストにきな粉をかけ
たり、お味噌汁に油揚げを足
したりしています。

