

関節や筋肉の硬さは、様々な痛みと関連があります。例えば膝が伸びなくなった状態を例にあげると、**膝はまっすぐに伸びているときに最も安定する関節**です。そのため膝が伸びなくなると、膝は不安定な状態になります。また、使用する筋肉の活動が過剰になります。これだけ考えても、膝が不安定になり、さらにその動きをコントロールする筋肉の活動も過剰になるわけですから、膝に様々な負担がかかるのは容易に想像できます。

また、硬いところがあると隣接する関節に負担をかけ、様々な痛みの原因となります。**一つの関節の動きは他の関節の動きに影響を与えます**。例えば、股関節が硬くなると膝も曲がり足首も曲がります。つまり隣接する関節にも大きな影響を与えます。

こうしたことから、ひとつの関節が硬くなることは、その関節はもちろんのこと、隣接する関節に大きな負担がかかるようになり、その結果、体に様々な痛みが生じるようになります。ここでは股関節を例に挙げましたが、**その他の関節でも同様**です。**偏った硬さが生じると、関節が硬くなかった時と比べ、体の様々な部位への負担が大きくなります**。

では、特にどこが硬くなるのでしょうか。このことを知っておけば、柔軟性を改善する部位の**「的」**を絞ることができます。特に硬くなる場所は、主に次の3つの部位です。それは**「体幹」「股関節」「膝」**です。歳をとると、これらの部位は伸びる方向への可動性が小さくなるのです。このため、各々の部位が曲がる方向に変形してきて、伸ばすことができなくなっていくます。

年配の方で体幹（首から上と、腕、脚を除いた胴体全体のこと）、股関節、膝が曲がってしまっている方を見かけます。こうなってから改善することは決して不可能ではないのですが、**最善策はこうならないよう事前に予防することです**。次月号では、予防についてお伝えしたいと思います。

有酸素運動 をしましょう

理学療法士



11月号では、**運動（特に有酸素運動）の習慣が認知症になりにくい**というお話をしました。有酸素運動は、歩行やランニング、水泳などがあります。あったかの家では、**有酸素運動マシンとして自転車エルゴメーター**を取り入れています。

特に高齢な方の場合にはご自宅上で上記の運動が難しく、行える運動がないということもあるかと思いますが、**全身運動で10分程度継続できれば有酸素運動となり得ます**。

例えば、**椅子に座っての足踏み（腕も大きく振る）も有酸素運動となり得ます**。できれば背もたれに寄りかからず、腕も足も大きく動かすと良いでしょう。場所を選ばずに実施でき簡単な動作ですが、5分続けて行うことも大変だと思います。

初めはゆっくりと数分から行い、徐々に時間を伸ばし連続10分を1日に3回、週に3～5回行えるようになると有酸素運動の効果が十分に得られるようです。**動悸や胸痛、関節の痛み等がある場合には、無理はなさらないでください**。

今月のスタッフのコメント

お題 介護の楽しさはなんですか？

相談員



G.K

皆様の支えに…

困っている人の役に立てる事が介護の素晴らしい部分だと思います。自分の仕事でこれまでの生活を少しでも取り戻せているのなら、とても嬉しく思います。これからも皆様の生活の支えになれると思います。

管理栄養士



S.K

たのしいお話と笑顔

お一人お一人とお話してできることが楽しく、そこから学べることも多くあります。ときには人生訓に触れることも少なくなくその方の生き方から教わり発見の毎日です。様々な笑顔の場面に立ち合うとこちらも嬉しくなります。