

ひざはしっかり伸びることで、はじめて機能を十分に発揮できる関節だからです。ひざを曲げた状態で使うことは、**伸びた状態で使うよりはるかに不安定**になります。さらに、ひざが伸びなくなった人は不安定な状態でひざを使うことになるので、痛みが生じるようになるのです。若い人でもケガをした後にひざが伸びない状態を残してしまうと、長期的に痛みを生じるようになったり、別の**組織を壊したりひどい場合は変形**を伴うこともあります。高齢者ならなおさらその影響は若い人より大きくなります。

当施設に在籍している**理学療法士**は、ひざの悪い人を見るとまずはひざの伸びに着目しています。そして、痛いのが左右どちらかも分かるようです。硬くなったひざを伸びるように訓練すると、それだけでも痛みがかなり軽減されますし、歩きやすくなることが多いです。**ひざの曲がりを予防しておくことがいかに重要**であるかが分かります。

ひざが曲がった方に、いつ頃からひざが伸びなくなったか質問しても、多くの方が分かっていないことが多いです。つまり、**知らない間にひざが伸びなくなってしまっていて、ひざがかなり曲った時点で気が付くことが多い**ようです。ひざを伸ばすことを普段から意識付け、**ひざが曲がった姿勢を予防することが大事**になります。



【お風呂でエクササイズ】

お風呂の椅子に座り、ひざの曲げ伸ばしを繰り返します。**伸ばすときは、ひざを手で上から押ししっかり伸ばす**ようにします。**曲げるときは、かかとをできるだけお尻に近づける**ようにしましょう。

これを**習慣化**することで、ひざが硬くなったら自分で気づくことができますし、お湯につかった後は、**軟部組織が柔らかく**なっており効果的なエクササイズとなることでしょう。

運動とホルモン

理学療法士



ホルモンは、**体の健康維持**のため色々な機能を調節しています。前回、幸せホルモン・セロトニンについてお話しましたが、他にも**運動や筋力トレーニング**をすることで分泌される**ホルモン**があります。代表的なものは**成長ホルモン、テストステロン、ノルアドレナリン、ドーパミン**です。

成長ホルモンには**脂肪燃烧や筋肥大の促進**などの効果があります。また、**糖尿病予防効果や心臓病のリスクの低下**もあります。

テストステロンとドーパミンは、**やる気が出たり前向きになれる**ホルモンです。テストステロンには精神面以外にも、**血管系の病気を予防したり記憶力や集中力を高める**など良い効果が報告されています。

ノルアドレナリンは脳を活性化させることで、**記憶力や情報処理能力の向上**などの効果があります。

運動を行うことで筋力が向上する、動作が安定するなど直接的な効果もありますが、それに加えて上記のような**ホルモン分泌によるメリット**もあります。

今月のスタッフのコメント

お題 健康のための習慣は？

介護職

H.S



**ウォーキング**  
週に2~3回、約1時間半のウォーキング。地図とにらめっこして色々なコースを歩きます。知らなかった史跡、ちょっとモダンな家、おいしそうなお庭など、色々な発見があります。夜も良く眠れます(個人の感想)

介護職

I.K



朝一番に窓を開け換気。良く食べ良く笑い良く寝る事で体の健康を保っております。性格は顔に出る。生活は体型に出る。本音は仕草に出る。美意識は爪に出る。清潔感髪に出る。芯の強さは声に出る。ストレスは肌に出る。人間性は弱者への態度に出る。以上を心に生活しています。