

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き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**脂肪燃焼や筋肥大の促進**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？

看護師



T.F

食事・運動・睡眠の3つと健康診断が大切です。食事はバランスよく。野菜から食べ始めることで血糖やインスリンの急上昇を抑えられます。十分な水分摂取。毎日10分余分に歩くことを意識。十分な質のよい睡眠。以上を習慣化して健康寿命を伸ばしましょう。

理学療法士



M.K

運動とカフェオレ

趣味のバレーボールで身体を動かすことと、良く寝ることです。また私の場合、意識しないと乳製品をほとんど摂らないため、カルシウムを考え朝はコーヒーをカフェオレにして飲むことを心掛けています。