

やましたリハ通信

KUBOTA CLINIC

第27号

発行：久保田整形外科医院
やました通所リハビリテーション
平塚市山下458
医院：0463-35-2611
通所：0463-37-5786
発行責任者：施設長 久保田千栄子
発行日：2021年 1月



《継続したリハビリテーションの効果》

副院長 久保田 聡

去年は、年が明けてまもなく新型コロナウイルス（COVID-19）の発生が報告され、感染予防のために生活や仕事のスタイル、人との接し方がこれまでと大きく変わった1年となりました。年が明けてもなお猛威を振るっており、この1年で習慣化している**マスクの着用や手指の手洗いなどの感染症対策**の重要性は変わらず、今後も引き続き継続していく必要があると思います。

感染予防以外にも、前号でご紹介したコロナフレイルの予防のために継続したリハビリテーションも必要であると考えています。当施設では、定期的に歩行機能（Timed Up and Go Test; TUGテスト）の測定を行っており、1年間継続してリハビリを行った31名の利用者さんの歩行状況について確認しました。全体ではリハビリ開始時が18.4秒でしたが、1年後には14.7秒まで改善しました。また開始時の歩行機能が高い利用者さんは1年後も維持され（8.5秒→8.5秒）、開始時の歩行機能が低下している利用者さんは、1年後には改善しており（21秒→16.2秒）、改めて**継続したリハビリによるコロナフレイル対策**の重要性を実感しております。

まだまだ予断の許さない状況ですが、新型コロナウイルスの終息を願って、本年もどうぞよろしくお願い致します。

令和3年1月

変形性膝関節症の運動療法

- 加齢にともなって関節表面の軟骨が摩耗し、膝関節に水が溜ったり、動作時の痛みを生じる病気です。
- 多くの人の場合は、膝の内側に痛みを感じて、進行すると内側の軟骨が消失して脚はO脚に変形し、正座や膝をまっすぐに伸ばす事が出来なくなります。

当通所リハで行う運動療法

膝の周囲の筋肉を鍛えることで動作時の膝関節への負担が軽くなり痛みの進行を抑える効果があります。



- ① 膝から下を伸ばして、力を入れましょう。（5秒間）
力を抜いてはじめての姿勢にゆっくり戻しましょう。
- ② 両方の太ももをタオルなどで軽くしばり、両足を開くように力をいれましょう。（5秒間）力を抜いてはじめての姿勢にゆっくり戻しましょう。
- ③ 両方の太ももの間にボールなどをはさみ、これを押しつぶすように力を入れましょう（5秒間）力を抜いてはじめての姿勢にゆっくり戻しましょう。

※痛みのある時は、無理せず行ってください。心臓病などがある場合は、主治医と相談して行ってください。運動の適切な回数には、個人差があります。5回程度からでも構いません、回数や負荷をかける事よりも、無理をせず**身体の状態を感じ取る**ようにして筋肉を毎日使っていく事が大切です。

（作業療法士 笹部泰晴）

「リハビリ教室」から

11月～3月にかけてピークを迎えるノロウイルス。
高齢者は脱水のリスクから、特に注意が必要です。

ノロウイルスを防ぐためには、
ウイルスに対する抵抗力・免疫力をアップさせることが重要です。
そこで日々の食事で積極的に取り入れていきたい食材をご紹介します。



腸内環境を整える食材	ヨーグルト・オリゴ糖
抗酸化作用がある食材	香りの強い野菜・ハーブ・薬味
解毒作用がある食材	玉ねぎ・梅干し

感染を未然を防ぐために、**手洗い・うがい**という基本的な予防法から、**食事面**を含めた予防法を実践し、健やかな生活を送りましょう！

