

平成 27 年 12 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

12月になり寒さが一段と厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温が低く、空気が乾燥していますので、体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い、うがいをしっかり行い、体調を崩されないよう十分にご留意下さい。

今年も一年ルーエハイム通信をお読みいただき、ありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。



なぜ膝の痛みは高齢者に多いのか？原因と対処方法について知ろう！

膝が痛くなる原因

筋肉量の減少

膝は体を支える大切な役割を持っていますが、支えるための筋肉がないと膝に大きな負担がかかってしまいます。特に女性の場合は男性よりも筋肉量が少なく、膝関節にかかる体重の負荷がより大きくなります。



軟骨のすり減り

加齢で軟骨に栄養が行き渡らなくなると軟骨の水分や弾力がなくなってきて、膝関節の軟骨がすり減っていきます。その為、骨同士が直接こすれあったりする事により炎症が起こり、痛みや違和感を感じるようになってしまいます。

対処方法

痛いからといって、一日中家でじっとしている事は膝の痛みを悪化させる原因となります。膝を使わないでいると、膝の周囲の筋肉が衰えて膝関節にかかる負担がますます増え、痛みが強くなる悪循環に陥ります。また、筋肉や関節も固くなり、膝の曲げ伸ばしが困難になる事もあります。熱や腫れがなく、痛みがある程度治ったら、出来るだけ歩くようにしたり、ストレッチなどの軽い運動をするなどして、膝を少しでも動かすようにしましょう。



膝に痛みが生じた場合の対策は、膝の痛みの原因や患部の状態によって異なります。自己判断せず、医療機関で痛みの原因を特定し、医師と相談しながら適切な予防と改善策を心掛けましょう。





平成 27 年度 1 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 1 月 8 日(金) 太極拳
15 日(金) 体操
22 日(金) 太極拳



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。

お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日 8:45~17:30

電話相談 24 時間受け付けております