

シリーズ「膝を守って自分の足で歩く」

③ 膝痛防止の筋ストレッチ

これまで膝の構造や症状などについてお話ししました。今回は、自宅で行える運動療法として、膝周囲のストレッチや筋カトレーニングの方法についてお伝えします。運動を行う上で、いくつか注意点があります。ストレッチを行う際は、痛みや辛さを感じない程度の強さで行いましょう。痛みや辛さを感じる強さでは、かえって逆効果となります。また、ストレッチ中は呼吸を止めず、無理のない回数でゆっくり行ってください。痛みのない側についても同様にストレッチを行いましょう。動きの悪い方や痛みの強い方は、医師や理学療法士などに相談しましょう。また、筋カトレーニングは運動強度が低めのものから始めてみましょう。頻度は、各3秒ずつ、1セット15～20回で、2～3セット行いましょう。ただし、痛みや疲労感を感じた場合にはすぐに中止してください。

また、有酸素運動で、体力の低下を防ぎましょう。30分程度の運動を、週2回程度継続していくことが大切です。少し疲れる強度で心地よく運動できる内容(ウォーキングやラジオ体操、ゲートボールなど)を選びましょう。

(ケアステーションうらしん訪問看護ステーション 理学療法士：大友 雄矢)

<ストレッチ>

① 膝の曲がりを良くしましょう

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかり曲がったところで保持します。

ストレッチの時間：5秒



② 太ももの裏側の筋肉を伸ばしましょう

背筋をまっすぐに伸ばしたまま、上体を前に倒して、姿勢を保持します。
ストレッチの時間：30秒
※バランスが悪いときは手を床についてもかまいません。



③ ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

前に出ている膝を曲げることで、後ろ側のふくらはぎを伸ばします。
ストレッチの時間：30秒

※かかとを床から離さない。



④ 太ももの内側の筋肉を伸ばしましょう

足を外側へ倒し、太ももの内側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒
※反対側の足は伸ばす。



⑤ 太ももの前側の筋肉を伸ばしましょう

伸ばしたい側の膝を曲げ、足首や足先をつかみます。かかとをお尻に近づけるように膝を曲げ、太ももの前側を伸ばします。

ストレッチの時間：30秒
※反対側の足は伸ばす。



<筋トレ>

① 太ももの前の筋肉を鍛える

強度低め クッションをつぶすように押しつけ、戻します。
※反対側の膝は立てる。



強度強め 浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝がまっすぐになるまで持ち上げ、戻します。



② 太ももの外側の筋肉を鍛える

強度低め 横向きに寝て、上の足を真上に持ち上げ、戻します。
※下の足は少し曲げてバランスをとる。



強度強め 四つ這いで、片足を少し外側に向かって持ち上げ、胸のところまで、引きつけます。
※床に着いた膝が痛い場合は、クッションを敷く。



③ 太ももの裏の筋肉を鍛える

強度低め 仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるように持ち上げ、戻します。
※膝は90度程度に曲げて立てる。



強度強め 強度低めの動作を片足で行います。
※片足をまっすぐに伸ばす。



④ 足全体の筋肉を鍛える

強度低め 足は肩幅くらいに広げ、つま先は少し外側に向けず。お尻をおろし、戻します。
※両手をテーブルに置き、体を支える。
※背中を丸くしないように気をつける。



強度強め 強度低めの動作を片手で支えて行います。



【引用：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックシリーズ】

ひとりを元気に!! 第3弾!

お皿ひとつでバランスアップ!!

「誰かのために」食事を用意してきた方も「自分自身のために」少しの手間で豊かな食卓を!!

(管理栄養士：本田 あき子)

甘辛肉丼

<作りやすい分量>

- ① 合いびき肉(他のひき肉でもOK)：120g
- ② ゆで筍：120g ③ ニラ：2/3束 ④ 長ネギ：1/4本
- ⑤ にんにく・しょうが：各一かけ ⑥ ご飯

(調味料：豆板醤、しょうゆ、みそ、砂糖：小さじ1 酒：小さじ2)
他に ごま油：大さじ1 コンソメ(鶏)：小さじ1
片栗粉：小さじ2 水：100ml



<作り方>

- ① ゆで筍を大きめのみじん切り、ニラは2cm位に切る。長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② ひき肉と調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ごま油で①の長ネギ、にんにく、しょうがを炒め、②を加え炒める。
- ④ ③に①の筍、ニラを加え、水、コンソメを入れ煮る。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ご飯にかけて盛り付ける。

【お試しください】

香味野菜や香辛料で食欲増進!!調味料の種類が多いかもしれませんが、ぜひお試しください。

ツナオープントースト

<食パン6枚切り1枚分>

- ① 食パン6枚切り：1枚
- ② ツナ缶(サバ缶でも鯖缶でもOK)：1/2缶
- ③ 玉ねぎ：1/4コ
- ④ プチトマト(付け合わせ)3個位

(調味料：マヨネーズ、すりごま：大さじ1/2 塩、コショウ：適宜)



<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①の玉ねぎにプチトマト以外を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②を平らにのせオープントースターで4分位焼く。(魚焼きグリルでもOK)

【ひと工夫】

- ・ベーコンやサラミ、ピーマンやバジルの葉をトッピングしてもおいしい!!
- ・缶詰により塩分に差があります。塩、コショウで加減してください。

部門紹介 ② 看護部

診療所の“花”看護部を紹介します。我が浦和看護部は、小柄だけど力持ちの看護長を筆頭に、小さな文字が見えにくくなったお年頃の看護師、それを見かねて助けてくれる若手の看護師など笑顔と思いやりがモットーの17名のファミリーです。

広い心の肥田所長に見守られながら、採血や診療介助の他、訪問診療にも医師と一緒にうかがっています。裏方の業務としては、皆さんが受診される前にカルテを確認して必要な検査を予約したり、カンファレンスや勉強会を開催して情報を共有し、私たちにできる援助がないか学習・検討を行っています。

私たち看護師は皆、学生時代に「ナイチンゲール誓詞」という看護師の心構えのようなものを学びます。その一節『われはわが力の限りわが任務(つとめ)の標準(しるし)を高くせんことを努(つと)むべし』

新型コロナウイルスで社会は混乱しており、身体的距離をとるなど、診療所においても制約があり心苦しく感じております。このような状況でも患者さんや地域の方に寄り添い、私たちに出来ることを提供していきたい。心の距離はより近くありたいと願っています。

(看護師：松岡 栄子)

