

まちだ丘の上病院とヨリドコ小野路宿が
地域の皆様にお届けする健康情報

ヨリドコ新聞

2021年8月
Vol.3



「発行の思い」

いつまでも元気で、住み慣れた場所で暮らす。そんな思いを支えるため、この新聞は作られました。健康・医療・介護について、知って得する情報を分かりやすく伝えて参ります。

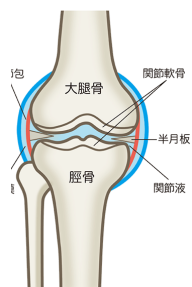
発行は不定期となりますが、可能な限り多くの情報を発信し、地域の皆様に愛される新聞にしていきたいと思えます。

今月のテーマは「膝痛」です。その中でも膝痛の原因になりやすく、患者数も多い変形性膝関節症について説明します。

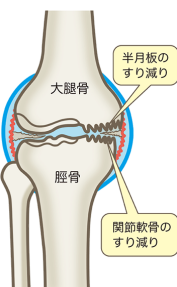
変形性膝関節症

変形性膝関節症とは、膝の軟骨が少しずつ減少して、変形した骨がこすれて痛みが起る病気です。症状としては痛み、水がたまる、関節のこわ

健康な人の膝関節



変形性膝関節症の人の膝関節



ばりなどがあります。変形性膝関節症は高齢になるほど発症しやすくなり、関節軟骨のすり減りが進むと、じっとしていても痛むようになり、関節の動きが制限され、歩くことや日常生活動作が困難になります。

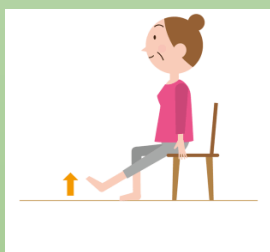
変形性膝関節症が生じ、膝痛がひどくなる要因には加齢や肥満、過度の痩せ、運動不足、活動量の低下、重労働、膝痛の放置などがあげられます。健康なうちから活動的に過ごして運動を行う習慣をつけ、筋力・筋肉量を維持すること、膝の不調が見られたら早めに受診し、適切な治療や対策を取ることが大切です。

自宅でできる体操

膝に痛みがあるからといって安静にしてばかりでは筋力が低下して、関節も硬くなり、さらに膝への負担が増してしまいます。痛みのない範囲で無理なく体操を行い、筋力アップと柔軟性を高めて、膝への負担を軽くしましょう。運動を行うことで血流もよくなり、痛みの緩和も期待できます。

まず、体操の前にウォーミングアップを行い、全身の血流、関節の循環をよくしましょう。その後、筋肉の柔軟性を促すストレッチと、筋力トレーニングを合わせて行います。それぞれ2〜3セットずつ、朝・夕の2

筋力トレーニング



椅子に浅めに座って片足の膝を伸ばして上にあげます。そのまま5秒間キープしておろします(左右10回)。

ストレッチ



- ① 浅めに座り、足首をそらして片足の膝を伸ばします。背中伸ばしたまま、膝のお皿の少し上をゆっくりと押して太もも裏とふくらはぎを伸ばしましょう(10秒×左右5回)。
- ② 両手を足首に添えて足の裏を床に沿わせながら引き寄せるように膝を曲げていきます(左右10回)。

行おうのが理想的です。痛みの出ない範囲で行いましょう。



必要な筋肉を維持する為に大切なたんぱく質



筋肉を維持する為には、**適度な運動**と**たんぱく質の摂取**の両方が欠かせません。

たんぱく質は、筋肉や骨、血液などの体の材料となる大切な栄養素です。

普段食べる食品のたんぱく質量をご紹介します。(緑の字がたんぱく質量)

鶏モモ(皮付き)100g 豚ロース 100g



16.6g



19.3g

鮭 1 切れ 70g



15.8g

卵 1 個 50g



6.2g

木綿豆腐 1/2 丁 納豆 1 パック 50g



10.5g



8.3g

牛乳 1 杯 180cc



5.9g

ヨーグルト 1 個 100g



3.6g

【食品成分表 2020 参照】

☆たんぱく質は、肉・魚・豆類・乳製品に多く含まれています。

1 日 3 食バランス良く食べる事で、必要なたんぱく質を摂れるように心掛けましょう♪

☆腎機能低下の不安がある方は、かかりつけ医にご相談ください。



たんぱく質強化！高野豆腐の肉巻き

【作り方】

- ①ボールかバットに高野豆腐を入れて熱湯をかけてもどし、水を加えながらさます。軽く押して水けを絞り、1 枚を 4 等分に切って、それぞれ豚肉を巻く。
- ②フライパンにごま油を熱し、①の巻き終わりを下にして入れ、ころがしながら焼く。焼き色がついたらふたをし、弱火にして 2 分ほど蒸し焼きにして **A** を加え、からめる。
※水が多く出た場合はキッチンペーパーで拭き取る等で捨ててから、調味料を加えてください。



材料 (2 人分)

高野豆腐 2 枚 (乾 35g)、豚ロース (しゃぶしゃぶ用) 8 枚、ごま油小さじ 1

A (しょうゆ大さじ 1、みりん小さじ 2、砂糖小さじ 1/2) ※お好みでカット野菜を添えてください。