

4月にはいりました。Spring has come. 春が来た～  ココロ、ウキウキ！



～三上副院長からのごあいさつ～



2022年春を迎えました。まずは、光洋いきいきクリニックをご利用頂いております皆様方、ご協力頂いております近隣病院、医療施設の方々に心より感謝を申し上げます。

～運動が大事！「悪循環」から「好循環」へ～

2019年末の新型コロナウイルス発生から長らく自粛生活が続き、コロナ前と比べて運動不足になっていませんか？



50歳以上の膝痛の最大の原因である変形性膝関節症は、加齢とともに膝の軟骨がすり減り、関節の変形が進行していく病気で、日本人の2人に1人の割合で発症すると推定されています。特に肥満した中高年の女性に多いのが特徴です。女性では男性より膝関節を支える筋力が弱く、関節も小さいため、膝への負担が大きいことや閉経後の女性ホルモン低下に伴い筋肉量が減ることなどが理由とされています。また、膝は常に体重を支えているため、肥満があると膝への負担が大きくなり、軟骨がすり減りやすくなります。さらに肥満のため関節内にも脂肪が増えるとアディポカインという炎症を起こす物質が分泌され変形性膝関節症の進行に影響することがわかっています。

変形性膝関節症の人が運動不足になると、膝を支える筋力が低下し、体重も増え→膝への負担がより増加→痛みがさらに悪化→また運動をしないという「悪循環」に陥ってしまいます。

*膝周囲の筋力訓練の代表的なものとして、脚上げ運動(SLR運動)があります。



①

① 仰向けになって両膝を伸ばします。

モデル：中島院長



②

② 右脚の膝を伸ばしたまま、ゆっくりと20～30cmほど上げます。5秒ほど静止します。ゆっくり下します。



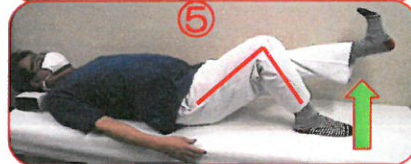
③

③ 左脚も同様に運動します。



④

④⑤ 腰痛のある人は、反対の脚の膝を立てて脚上げ運動を行います。



⑤



⑥

⑥ 中島院長おすすめの”両脚上げ運動”お腹に効きます！

運動は、左右10～20回ずつを1セットとして、1日2～4セット程度行います。痛みや身体の状態によって、回数は加減して構いません。

日本整形外科学会など3学会主導による研究では、変形性膝関節症の患者さんに脚上げ運動を1日4セット行った「運動するグループ」と運動をせずに痛み止めを飲む「痛み止めグループ」とに分け、8週間後に痛みと機能の改善を比較すると、「運動するグループ」では「痛み止めグループ」と同等あるいはそれ以上の治療効果が認められたと報告しています。副作用の危険性のある痛み止めに頼るのではなく、やはり“自分の身体は鍛えたり減量するなど、自分自身でケアすることが重要”だと思います。

最初は痛くても運動をすれば、膝を支える筋肉が鍛えられ、減量ができ→膝への負担が減って痛みが改善→それによってさらに運動しやすくなるという「好循環」がうまれます。運動の効果が出るにはどうしても時間がかかります。辛抱強く 1～3 カ月以上続けてみましょう！運動しないと中島院長に怒られますよ(笑)



診察前に毎日、打っています

『中島院長のおすすめ治療、「にんにく注射』』



にんにくを注射するの!? とご心配になる方もいるかと思いますが、本当に、にんにくを注射するのではなく、ニンニクの主成分のひとつにビタミンB1が含まれており、にんにく注射にも配合されているので、にんにく注射と呼ばれています。『寝ているのに疲れの取れない方・疲れているが大切な仕事で休めない方・だるさがなかなか抜けない方・冷え性の方・よく風邪をひく方・仕事で疲れている方』におすすです。にんにく注射は、自費での接種となります。

～月末の最終土曜日が休診になります～

4月より毎月の最終土曜日は休診とさせていただきます。ご不便をおかけ致しますが、よろしく願いいたします。

* 本年は下記の最終土曜日が休診となります。

- ・4月30日 ・5月28日 ・6月25日 ・7月30日
- ・8月27日 ・9月24日 ・10月29日 ・11月26日

～4月より整形外科外来医師勤務体制が変更になりました～

医事窓口外来診察予定表(令和4年4月～)を置いてありますので、おたずねください。また、第2・第4水曜日午後の脊椎専門外来は、14:00～17:00に時間変更になりました。

ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

🌸🌸🌸 4月・5月・6月の日程について 🌸🌸🌸

外来診療について

4月29日(金) 昭和の日	休診
4月30日(土)	最終土曜日休診
5月3日(火) 憲法記念日	休診
5月4日(水) みどりの日	
5月5日(木) こどもの日	
5月28日(土)	最終土曜日休診
6月25日(土)	

通所リハビリテーションについて

4月29日(金) 昭和の日	デイケア・ミニデイお休み
5月3日(火) 憲法記念日	
5月4日(水) みどりの日	デイケア・ミニデイ実施
5月5日(木) こどもの日	

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞第49号(春号)でした。次号は7月(第50号春号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問ください。

今冬は雪が多かった。いつまでコロナが続くのか。でも、春がキター！何か楽しいことをみつけましょう！(H) R4.4.1

