

広島市三和地域包括支援センターの仕事③

皆様は地域包括支援センターのことをご存知でしょうか。

何でもご相談ください(その1)

引っ越してきたばかりで友人がいないので、地域のサークルを教えてください。

➡ 皆様の地域では様々な活動があります。興味のある活動を一緒に探しましょう。

近所に一人暮らしのお年寄りがいるけど、閉じこもりがちで心配。

➡ 地域での活動や公的なサービスなどを紹介し、生きがいのある生活を送っていただけるように、一緒に考えます。

その他の相談事があれば、ぜひご相談ください。



介護予防シリーズ⑨

運動を習慣づけよう③

～ひざの痛み～

年齢とともに、ひざの痛みを感じる方が多くいます。「年だから」と簡単に考えてしますと、痛みがあるために“動けない”“動かない”時間が長くなり、それが全身の機能低下につながり、さらに動けない動かない状態になる...という悪循環を起こすのです。

いつまでも元気に過ごすには、痛みをそのままにせず、軽減・解消することで、活発な生活を続けましょう。

ひざの痛みとその原因

高齢者のひざの痛みの原因の大半は「変形性ひざ関節症」

ひざ関節の軟骨が減り、関節が炎症を起こしたり変形したりして、痛みを生じる病気です。



痛いからと安静にしていると、ひざ痛はさらに悪化する

ひどい痛みや炎症があるときには安静も必要ですが、いつまでも安静にしていると、ひざの血流が悪くなり、その結果、軟骨の減少がさらに進み、痛みの悪循環を起こします。



無理のない範囲で、身体を動かすようにしましょう。痛みの悪循環を断ち切り、“活発に動く” “痛みが減少する” “軟骨が保たれる” “さらに活発に動く” の良い循環を作りましょう。

痛みを解消する ひざの体操

