

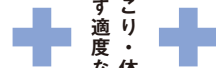
◆ 今月の先生 ◆



方城診療所  
浅野 茂利 所長

■ 方城診療所  
☎ 22-0242

腰痛・肩こり・体形改善は  
薬に頼らず適度な運動を！



みなさんは聞いたことがあるでしょうか。「ピラティス」「ルーシー・ダットン」「フットコン(武道魂)」「ヨガ」は知っている方が多いと思います。これらは今流行のエクササイズ、つまり健康体操です。最近ではますます健康志向が高まって、体操することで腰痛や肩こりがこれと人に集まっています。中でも「ピラティス」はインナーマッスル(体の深部の筋肉)を鍛えてしなやかに引き締まった体を作ると、ご婦人がたに一番人気のようです。ほかに「も道員」として「バランスボール」「ストレッチボール」を利用した体操や、健康器具の「乗馬マシン」も人気があります。実際にやってみると、思ったよりも楽にできると思えると思います。

体操や適度な運動の良い点は、体の痛みが軽くなった、体重減少につながったり、最近話題のメタボリックシンドロームの予防改善につながります。実際にやってみると、思ったよりも楽にできると思えると思います。

役立つことです。ニュースでは厚生労働大臣が自らの体形改善に力を入れ、減量作戦を開始。食事を見直してウォーキングを続けることで、体重84キロ、腹囲100センチのメタボリックシンドローム体形がどう改善していったのか、その経過を厚生労働省のホームページで公開しているとのこと。ぜひ日本中で健康増進のための大きな流れになってほしいものです。

整形外科の外来では、腰痛・肩こりの患者さんが後を絶ちません。そう言う私も腰痛持ちで、月に何回かは薬を飲んだりシップを貼ったりしています。診察中は椅子に座っている仕事が多く、腰にとっては運動不足になっているでしょう。ときどきウォーキングしたりスポーツをしたり心がけているので、ぎっくり腰を起した数年前よりは随分よくなりました。

腰痛・肩こりはその基に、変形や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、悪性の病気が隠れていることがあるので、一度はしっかり診察を受けたいといけません。そのほとんどが筋・筋膜性の疼痛です。つまりは筋肉のこわばりや疲労が原因の痛みです。自分の経験であり、外來でも患者さんに説明することもあります。筋肉性のしつこい痛みはその原因の筋・筋膜の減少と硬さにあると感じています。筋肉がしっかりとあっても硬い筋肉では動きの妨げになり痛み

を発生します。柔軟な筋肉でも量が足りないと体を支えることが困難となり、姿勢が崩れて疲労の原因となります。大切なのは体形に合った適度な筋肉の量と、その柔軟性なのです。これを解決するにはやはり体操や適度な運動しかないわけで、自分の努力なしに薬まかせで治る方法はないのです。

インナーマッスルを意識した体操は重要だと思います。体の深部の筋肉のバランスが崩れると背中が丸くなったり下腹が出たりして姿勢が悪く、これを矯正しても短時間しか維持することができません。しかも慢性的な筋肉痛が続いてしまいます。「デュク東家のウォーキング」とまでこだわらなくても、毎日の周りを数十分ウォーキングすることで十分良い結果が出ることも確信しています。今のこの体操も飽きが出来ないようにいろいろ工夫されています。テレビを見ながら「ライフィス」を食べるよりは「ピラティス」を試してみたいかがでしょうか。



→家にながら、楽しく本格エクササイズができるバランスボール。運動をする時間を作るのが難しい人にもおすすめです。

Disease prevention ▶ No.8  
ふくちの健康  
お悩み相談所



担当医：方城診療所  
牟田 広実 副所長



←水ぼうそうに使ってはいけない解熱剤もあります。独自の判断で薬を飲ませるのではなく、必ず医師か薬剤師に相談してください。

◆ こんなどき ◆ アドバイス

子どもが水ぼうそうにかかりました。生活での注意点を教えてください。

まず、よくたずねられる質問としてお風呂があります。患部を清潔にするという意味でも、発熱がなければ積極的に入れることをお勧めします。暖まりすぎるとかゆみが増すことも多いので、軽くシャワーをするのが良いでしょう。ただし発疹があるところをこすったりしないでください。化膿したり、広がったりするおそれがあります。

次に学校や保育園を休み期間ですが、すべての発疹がかさぶたになるまでは、ほかのこともうつす可能性があるため、だいたい1週間くらいは覚悟してください。かさぶたははがれてなくても大丈夫です。兄弟にうつりますかというのもよくたずねられます。6か月未満の赤ちゃんであれば、お母さんからの免疫(抵抗力)があるのでかからないことも

多く、かかっても軽くて済むことが多いです。それ以上の年齢だとかかる可能性が高いですが、72時間以内であれば予防接種をすることでかかるのを防ぐことも出来るので、小児科で相談してみてください。



1 かきむしってしまうと、そこに細菌が感染しやすいため、かかせないようにすることが大切です。手をこまめに洗って清潔にし、つめも短くしておきましょう。

■ 健康に関するお悩みにはアドバイスします。  
企画課広報・広聴係までお気軽に御電話下さい。027-777766

Daycare center Fukuchi ▶ No.8  
デイケアセンター福智

☎ 28-9511

◆ 転ばぬ先のデイケア福智 ◆

No.7(応用歩行訓練について)デイケアセンター福智

高齢者にとって、低下しやすいたる筋力は、下肢の筋力と腹部の筋力であるといわれています。体幹や下肢の筋力低下、バランス感覚の低下に加え、柔軟性や敏捷性、瞬発力の低下は、転倒を引き起こす原因となります。その他、自立神経機能や脳の機能、視覚なども大きく関係しています。また、転倒することにより、骨折や、寝たきり、閉じこもりにつながることも多く、その予防が大変重要です。

- \* 段差昇降歩行
- \* 段またぎ歩行
- \* 横歩き
- \* 交互歩行 など

段差昇降歩行

トレーニング1



バスの乗り降りにも利用者が好評です。

段またぎ歩行

トレーニング2



足のあがり足を促し、歩行の際のつまづきを防止します。