

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「五十肩の予防とリハビリテーション」

### 五十肩とは？

特に思い当たる節がなく起こる「肩関節の痛みと可動域制限」を主症状とする肩関節疾患の総称であり、40～50歳前後に発症することが多いため「五十肩」と呼ばれます。原因には諸説がありますが、関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して、周囲の組織に炎症が起きることが主な原因と考えられています。日常生活では、主に両手で頭や背中が洗えない、洗濯物干しができない、着替えにくいなどの不便が生じます。



### 五十肩の一般的経過

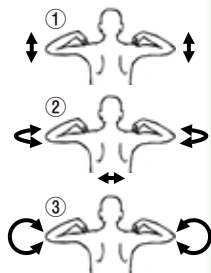
まずは、肩痛が始まり、徐々に運動時痛が強くなります。夜寝ている時にも痛みが生じることがあります。しかし、大体6か月程度で治まります。運動時痛は持続し、痛みを生じる動作や腕を上げることが制限されます。そのため、痛みの出ない範囲しか動かさないため、肩の動きが悪くなります。発症より1年以上経過すると痛みが軽減し、徐々に動かせる範囲が増えます。2年くらい経過すると、日常生活で困らない程度にまで回復します。

### 肩甲骨を動かす体操

原因が明確ではないとはいえ、肩の使い方には注意が必要です。肩関節は非常に動かしやすい構造です。使いすぎやおかしな動かし方は、関節の周囲に炎症を起こしやすくします。肩関節を動かす際には、肩甲骨の動きが重要です。肩甲骨と一緒に動かしないと肩への負担が大きくなり炎症を引き起こす可能性がありますので、肩甲骨を日頃から動かし予防しましょう。

軽い力でゆっくりでよいのでなるべく大きく動かします。そして、次のように肩甲骨を動かすことを忘れずに行いましょう。それぞれ5～10回ほどが目安です。

- ★左右の手をそれぞれの肩に置きます。
- ①肘を上げ下げし、肩甲骨を上下に動かします。
- ②肘を後ろに引いたり、体の前でくっつけるようにし、肩甲骨を寄せたり離したりします。
- ③肘で大きな円を描き(上回し、下回し)、肩甲骨を一緒に回します。(肩甲骨の動きを意識して行ってください。)



### 日常生活では、次のような点にも注意が必要

「肩を冷やさない。」「無理に動かさない。」「重たいものを繰り返し持たない。」「適度に運動する。」

### 五十肩になってしまった場合

どの時期にあるのかを見極めます。初期は炎症が強いため、痛みのない範囲での運動に限定します。夜間痛がある場合は、楽な肩の位置を探します。肩の下に枕などを敷くと楽になる場合が多いです。痛みが軽減してから関節可動域拡大のための運動を行いましょう。痛みを我慢してまで動かすことはやってはいけません。痛みや動きにくさが強いときには無理をせず、早めに医療機関で診てもらいましょう。

<文:愛知医療学院短期大学助教 松村 仁実(理学療法士)>

しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 高野豆腐 シューマイ



### 【材料(2人分 6個)】

- あらびき高野豆腐 …… 11g
- 豚ひき肉 …… 70g
- 卵 …… 1/3個
- 長ねぎ …… 7cm
- しょうが …… 5g
- しょうゆ …… 小さじ1.5
- 酒 …… 小さじ0.5
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ごま油 …… 小さじ1
- 白菜 …… 大きな葉2枚
- にんじん …… 適量
- ★(しょうゆ …… 適量)
- からし …… 適量)

### 【作り方】

- ①長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。にんじんは飾り用に好みの形に切る。
- ②豚ひき肉に①、しょうゆ、酒、塩、こしょう、卵、あらびき高野豆腐を混ぜる。さらにごま油を加えて混ぜ、6等分にする。
- ③白菜は軸の部分を切り離し、葉の部分をさっと熱湯にくぐらせ3等分に切る。
- ④③の葉に②を乗せて巻き、上ににんじんを飾る。
- ⑤蒸し器で12分ほど強火で蒸す。
- ⑥からししょうゆ(★)をつけて頂く。

※あらびき高野豆腐がない時は、普通の高野豆腐を水にもどして刻み、よく水気をしぼったものでも良い。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
高野豆腐 シューマイ	148kcal	8.7g	0.5g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ～高野豆腐～

高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させた保存食です。たんぱく質、カルシウム、鉄が豊富に含まれています。成長期のお子さん、妊娠中の方、高齢の方などにお勧めの食材です。

煮物だけでなく、グラタンの具材に加えたり、細かくしてひき肉に加えるなど様々な方法で美味しく食べられます。高野豆腐シューマイでは、高野豆腐を豚ひき肉と混ぜて使用しています。豚肉の旨味を逃さず頂ける一品です。



市総合防災訓練(土のう作り訓練)

必ず起こると言われているため、いつの間に地域の自主防災訓練などに積極的に参加しよう。

防災においては、市民の一人ひとりが自分の命は自分で守る「自助」と隣近所で助け合う「共助」の意識をしっかり持つことが重要です。

南海トラフ巨大地震は、近い将来防災においては、市民の一人ひとりが自分の命は自分で守る「自助」と隣近所で助け合う「共助」の意識をしっかりと持つことが重要です。

防災行政課は、行政係と防災防犯係の2係があり、課長始め14名の職員で業務を行っています。

## 3 防災行政課(本庁舎)

ようこそ 市役所へ!

