

健康のためのワンポイントアドバイス



「五十肩を予防しよう」

だんだんと寒くなっていくこの季節。冷たい風が体にしみて、「肩が痛い」、「腰が痛い」と関節の痛みを感じやすくなる時期でもあります。今回は、「肩の痛み」としてよく耳にする「五十肩」を紹介します。

いわゆる五十肩とは？

50歳前後に好発する肩関節の痛みと可動域制限のことを指し、医学的には「肩関節周囲炎」と呼ばれます。痛みが発症するきっかけははっきりとせず、年齢を重ねるとともに、「何か肩が痛いような気がする…」という些細な変化から徐々に悪化していきます。はじめは、肩を動かしている間だけ痛みを感じますが、徐々に動いていないとき、特に夜間にも痛みが生じるようになります。そうすると、肩を動かすことが困難になり、関節が硬くなる、いわゆる「関節拘縮(こうしゅく)」の状態に至ってしまいます。1年くらいの経過で治癒するとされていますが、肩関節の痛みや拘縮があると生活に支障をきたしてしまうため、できる限り発症を予防することが大切です。



どうすれば予防できる？

五十肩は、肩に加わる負担が蓄積した結果として起こります。そのため、日頃から肩への負担をかけないように注意することが大切です。

- いつも同じ側に鞆を持つ
- いつも同じ側を向いて寝ている
- いつも背中が曲がって猫背になっている

この3つが当てはまる方は要注意。ついつい癖がついて、どちらか一方の肩に鞆をかけたり、同じ方向の横向きで寝てしまうことがあります。これらの動作は常に肩に負担を加えていることとなります。**気が付いたときに、鞆を反対側に持ち替えたり、反対側に寝返ったりしてみてください。**また、肩の動きには、肩甲骨の動きが関係しています。猫背になっていると肩甲骨の動きが悪くなり、肩の動きも悪くなって関節に負担がかかります。五十肩を予防するためには、**胸を張って姿勢を直し、肩甲骨をしっかり動かすことも大事**です。

発症してしまうと、なかなか辛い五十肩。まだ痛みがない方も、五十肩の徴候がある方も、ぜひ一度、日頃の癖を見直してみてください。

<文：愛知医療学院短期大学助教 山田南欧美(理学療法士)>

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



鶏手羽先と雑穀のスープ



【材料 2人分】

- 鳥手羽先 …… 2本
- サラダ油 …… 小さじ1
- 長ねぎ …… 1/2本
- しょうが …… 1/3かけ
- にんにく …… 1/3かけ
- 炊飯用雑穀ミックス …… 15g
- ごま油 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- 水 …… 200ml
- しょう油 …… 小さじ1/2
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 適量

【作り方】

- 炊飯用雑穀ミックスは、ひたひたの水を加え、20分ほど浸してから水を切り、ごま油をまぶす。
- 長ねぎは、約2cmのぶつ切りにする。しょうがとにんにくは、包丁の腹でつぶす。
- 厚手の鍋にサラダ油を熱し、手羽先をこんがり焼く。長ねぎ、しょうが、にんにくを加え、さっと炒める。
- ③に酒を加え、水と①を加える。煮立った所でアクをとる。
- ④に鶏ガラスープの素としょう油を加え、蓋をして弱火で20分程煮込む。
- 塩・こしょうで味を調える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鶏手羽先と雑穀のスープ	156kcal	6.7g	0.6g

(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】

～鶏手羽先でうまみたっぷりスープ～

鶏手羽先は、比較的安価で使いやすい食材の1つです。甘い味付けで、こしょうをしっかり効かせたスパイシーな味がおなじみの手羽先ですが、しっかり出汁が取れるだけでなく、良質なコラーゲンをたっぷり含んでいますので、スープにもおすすめです。

煮込み料理が美味しく感じる季節、体がぼかぼか温まって、元気がでるスープはいかがでしょうか。

問合せ 人事秘書課(北館3階)



掲載は、この場所になります。

※掲載した広告の内容は、清須市が推奨していることを意味するものではありません。

※広告は、広報清須(PDF形式等を含む)を通して、民間のWEBやアプリ等に掲載されることがあります。

広報清須に 広告を掲載しませんか？



広報清須は、毎月1日に発行し、原則発行日から約3日間で配布されています。毎号、約2万9000部作成し、市内のご家庭・事業所に各戸配布しているほか、市の施設等の広報スタンドにも置いてあります。また、市ホームページでも見ることができ、大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ広告を掲載してみませんか？

広告枠は、7センチメートル×9センチメートルで2枠です。2枠を1つにして、7センチメートル×18センチメートルの1枠で掲載することも可能です。申込は、市と契約した広告代理店を通じてになりますので、まずは人事秘書課(北館3階)までお問合せください。