

健康のための

ワンポイントアドバイス



「変形性膝関節症の予防とリハビリテーション」

変形性膝関節症とは？

膝関節で間にある軟骨がすり減ったり、骨の変形が生じるものです。この疾患は、骨折など何らかの怪我の後に起こることもありますが、原因がはっきりしない場合も多く、特に①加齢とともに増加②多数が女性③体重増加が病状悪化の大きな要因と言われています。



どんな症状が出るの？

最初は、長時間歩いたり階段昇降を行うなど、膝に体重がかかる時に痛みを感じるようになります。そして、正座ができないなど段々と膝の屈伸に制限が出てきたり、膝が腫れたり、まっすぐ立って両膝の間が開いてしまう〇脚などになります。また、痛みや変形が重度になると歩行が困難な状態となり、人工関節に置き換える手術が必要となることもあります。

まずはならないために／悪化を予防するためには？

立つ、歩くなど、日常生活を送るうえで膝にかかっている負担はかなりのものです。まず膝への負担を減らすためには、大きな体重増加を防ぐことです。体重が1kg増えると、活動時に膝にかかる負担はその何倍も増加してしまいます。ウォーキングをするなど活動的な生活を送ることが大切です。

ただし、一旦痛みが出てしまうと膝に大きな負荷をかけることはできません。そこで、膝の周りの筋肉を鍛えることが必要となります。

膝周囲の筋カトレーニング

予防、悪化防止には、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることが重要です。

①椅子に座って膝を伸ばし、約10秒間動きを止めます。つま先は自分の方に向けてのがよいでしょう。



②横になって片方の膝を立てます。反対の膝を伸ばしたまま、床から15～20cm持ち上げ、約10秒間動きを止めます。



それぞれ10～20回繰り返します。

実際に膝に痛みが出てきたら…

変形性膝関節症による痛みであれば、無理な運動はかえって状態を悪化させてしまう恐れがあります。まずは医療機関で診てもらい、何が原因かをはっきりさせましょう。膝の状態によって、投薬や物理療法(痛みを軽くする。)、運動療法(体重を減らす。筋力をつける。)、生活指導(膝に負担をかけない生活を送る。)などで症状が軽くなる場合もあります。

<文:愛知医療学院短期大学助教 木村菜穂子(理学療法士)>

しょっかいさんおすすすめ!

健康レシピ



えのきとねぎの
鶏むねロール

【作り方】

- ①えのき茸は石づきを取りほぐす。万能ねぎは2～3等分に切る。レタスは一口大にちぎる。梅肉だれの材料を混ぜ合わせる。
- ②鶏肉は皮を取り除き、観音開き状に肉を広げる。
- ③②をラップ2枚ではさみ、めん棒で叩いてのばす。上のラップをはずし、鶏肉の手前半分にえのき茸、万能ねぎをのせ、手前から巻く。下のラップを取り除く。巻き終わりは、つまようじでとめる。塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンを熱し、サラダ油、③の肉を入れ、弱めの中火で6～7分焼く。酒を回し入れて弱火にし、6分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤つまようじをはずし、食べやすく切る。皿に盛りつけて梅肉だれをかけ、レタスを添える。

【材料 2人分】

- 鶏むね肉(大1枚) … 250g
- えのき茸 …… 100g
- 万能ねぎ …… 4本
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 小麦粉 …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- レタス …… 2枚

◆梅だれ

- たたいた梅肉 … 大さじ1/2
- みりん …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
えのきとねぎの鶏むねロール	204kcal	30g	1.5g

(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】 ～鶏むね肉～

鶏むね肉は、脂肪の多い皮を取り除くと低脂肪、高たんぱく質のヘルシーなお肉です。また、疲労回復効果のある「イミダゾールジペプチド」が豊富に含まれています。

うま味もあるむね肉ですが、パサつく食感が好まれないこともあります。

パサつきを軽減するためには、加熱の前に包丁の峯(みね)で肉を叩いて繊維をほぐす、下処理としてフォークで何か所か穴をあけ薄い食塩水に漬ける、肉に片栗粉をまぶしてから加熱するなどの工夫があります。

鶏むねロールは、めん棒で叩き、きのこねぎを巻いてポリウムアップした一品です。



蛍光灯の交換に向かう職員

行政機能の集約や防災機能の一元化を図るため、平成27年度からは本庁舎の増築工事も始まる予定です。増築に伴い、施設内を走り回る機会は今まで以上に増えますが、市民の利用を第一に考え、市民交流の拠点となるような庁舎を目指していきます。

「雨漏りが起こった」「トイレが詰まった」と連絡を受けるとすぐに現場へ向かい、施設内でのトラブル解決にあたります。トラブルに即時対応するため、忙しく庁舎内を走り回っています。

本庁舎や公用車、備品の管理を行っている管財係は、ドラマ「シヨムニ」ではありませんが、「蛍光灯が切れた」「雨漏りが起こった」「トイレが詰まった」と連絡を受けるとすぐに現場へ向かい、施設内でのトラブル解決にあたります。トラブルに即時対応するため、忙しく庁舎内を走り回っています。

財政課は、課長始め12名が所属し、財政係、契約検査係、管財係の3つの係で構成されています。

財政係は財政計画、予算編成などを、契約検査係は工事等の入札、契約、検査などを行っています。

ようこそ市役所へ!

④ 財政課(本庁舎)

