

「ひざの痛み」

保健師 吉田由佳

◎ひざ関節が痛いときの 日常生活での注意点

ひざ関節は、日常生活や社会生活で最も使用され、ストレスを受けやすい部位です。そのため、いろいろな関節炎が発生する部位なのです。中でも一番多いのが、40～50歳以上の人がかかりやすい「変形性膝関節症」です。

これは、老化などにより、クッションの役目をする関節軟骨が一部分または全部すり減ってなくなり、骨が露出して骨と骨がこすれ合って痛みが出るようになったものです。その他にも、ひざの使いすぎによるもの・半月板・じん帯などに原因のあるものがあります。

① ひざ関節への過剰なストレスを加えないようにする。

・長時間の起立を避ける。

・長い距離を歩かないようにする。

・正座はできるだけ避ける。

② 重い物を持ちたり、運んだりしないようにする。

③ 体重をコントロールする。

④ 入浴時に温める。炎症がある場合は治ってから

※お風呂の温度はやや低めに

して、浴槽の中でゆっくりと

ひざの屈伸運動をしましょう。

⑤ 杖やシルバーカー、ひざ関節

用装具など自分に合ったもの

のを使う。

⑥ 衝撃を吸収するような靴や

体に合った靴を選ぶ。

⑦ 大腿四頭筋（太ももの前方の筋肉）を強化する。

◆大腿四頭筋の体操法の一例◆

(1) いすに座り、必要ならひざの下にタオルを巻く。

(2) ゆっくりと片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

くれぐれも無理をしない程度に行ってください

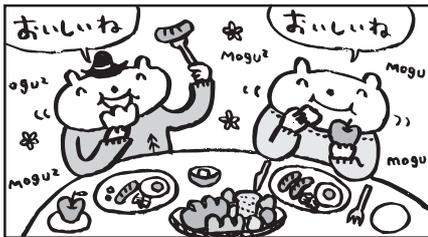
(3) (2)の姿勢を保ち、つま先が天井に向くよう足首を曲げる。

(4) ゆっくりと足を元の位置まで戻す。

※(1)・(4)を約5～10秒間行い、左右交互に10回前後繰り返してください。

以上のような点を日常生活で注意していただくことも、違和感を感じたら早めに受診しましょう。

やっちゃんぶうちゃん



白熱した試合となった小学生ハンドボール大会

シリーズ

みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

No. 13

歓声に包まれた 小学生ハンドボール大会

のじぎく兵庫国体の正式競技・ハンドボールに親しむことを目的に2月18日、小学生ハンドボール大会が八鹿総合体育館で行われました。

今回は、八鹿地域の小学校に加え、授業でハンドボールを行っている関宮小学校4年生のチームも参加し、男女13チームが熱戦を繰り広げました。

ハンドボールは身近なスポーツではありませんが、「走る・跳ぶ・投げる」の要素を合わせたスピード感のある種目です。

参加した児童からは「みんな

で楽しめる」、「シユートが決まると気持ちがいい」、「これから

もやりたい」などの声が聞かれました。

のじぎく兵庫国体を機に、ハンドボールを養父市のスポーツの一つとして広げていきたいものです。また国体本番では、競技を盛り上げるために、みなさんの応援をお願いします。

「17国体」を支える ボランティア募集

国体の魅力と会場の様子をインターネットの動画で全国に配信する「国体映像配信事業」が実施されることになり、養父市もハンドボール競技の会場から映像配信を行うことになりました。

そこで、撮影補助スタッフとしてお手伝いいただけるボランティアを次のとおり募集します。

▼募集人員／10人程度

※事前研修会を4月から2回程度実施します。

▼お問い合わせ／養父市国体推進室（☎662-13810）