

# 高齢者の皆さんへ



高齢サポートからの  
お知らせ  
2021年度冬号

「フレイル予防！活き活きした毎日を！」

～変形性膝関節症に着目～

洛和会丸太町病院

中京区在宅医療・介護連携支援センター

？フレイルとは

健康な状態と要介護状態の間を指します。

年齢を重ねると、ダメージを受けたときに回復できる力が低下していきます。

元気に活動し、家族・友人、地域の人とつながり、社会参加しながら生活する。



活き活きした日々を過ごすには、「フレイル」の予防がカギであり、

**栄養** **運動** **社会参加** の3側面からのアプローチが重要です。



そこで！！

みなさん！最近、運動はできていますか？

“膝が痛くて歩けない”等、膝の痛みで困っていませんか？

**変形性膝関節症**は痛みや歩きにくくなるなど生活で困ったことが多くなる疾患です。

関節症の予防や進行を緩やかにするには、**運動**が有効です。

膝関節の動きを  
大きくしましょう



かかとをつけたまま膝を曲げ、  
しっかり曲げたところで保持。  
・ストレッチ時間：5秒

膝関節周りの筋肉  
を鍛えましょう



膝がまっすぐになるまで  
持ち上げ、ゆっくり戻す。  
・5秒保持、10～20回

体力の低下を  
防ぎましょう



30分程度の有酸素運動を  
週2回程度継続していく。  
少し疲れる強度の内容を選ぶ。

## 日常生活の工夫や注意点

- 強い痛みや膝に腫れ、熱がある場合は整形外科を受診しましょう。
- 痛みがある側と反対の手に杖を持つと効果的です。
- 階段の登りは痛くない足を先に、降りは痛い方を先に出しましょう。
- 運動は適度に、継続できる強さで調整しましょう。
- 低い椅子からの立ち上がりは、膝に負担がかかるので高い椅子を用意しましょう。
- 肥満は膝への負担を大きくします。体重をコントロールしましょう。

ひとりだと運動の方法がわからない、継続できない、また、痛みが軽減しない等、お悩みがある場合、通所リハビリや訪問リハビリの利用をおすすめします。



京都市中京区地域包括支援センター

# 高齢サポート



福祉や医療、介護、生活に関する悩みや心配ごと、  
またその家族や近くに暮らす高齢者に関する相談に対応します。

- 例えば
- ・介護サービスはどうすれば受けられるの？
  - ・一人暮らし、自宅で倒れたらどうしよう。
  - ・近所に身寄りのない高齢者がいて心配している。 等 お気軽にご相談ください。



疫病退散



アマビエさま  
疫病から人々を守ると  
伝えられる伝説の妖怪。



※予防接種については、かかりつけ医とよく相談してください。



## ～中京区社会福祉協議会より～ 区社協カフェのご案内



毎月第1木曜日午後1時30分から元教業小学校南校舎1階で  
“誰かがそばにいてくれるカフェ”「区社協カフェ」を開催しています。お茶を飲みながら雑談したり、皆さんと交流しませんか？困りごとやボランティアに関する相談もお受けできます。

正門正面にある“教業ガーデン”では、春に向けてチューリップの球根やお花を色々と植えています。カフェに合わせてぜひ四季折々の様子を楽しみにお越しください。

## お問い合わせ

高齢サポート・朱雀

(教業、朱一、朱二、朱六)

**☎075-801-1384**

高齢サポート・西ノ京

(朱四、朱五、朱八)

**☎075-841-0883**

高齢サポート・本能

(城巽、本能、乾、朱三、朱七)

**☎075-254-0021**

高齢サポート・御池

(銅駒、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫)

**☎075-257-5810**

協力 社会福祉法人 京都市中京区社会福祉協議会  
中京区 地域介護予防推進センター  
中京区 保健福祉センター 健康長寿推進課

**☎075-822-1011**

**☎075-801-0389**

**☎075-812-2544**

いまこそフレイルを予防しよう!  
自分でできることを見つけてチャレンジしましょう♪



# 貯筋体操

## 《体操を行う際の注意点》

- ①息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう
- ②トレーニングは1セット10回×2～3セット行いましょう
- ③ストレッチは20～30秒ゆっくりと伸ばしましょう
- ④鍛えている（伸ばしている）筋肉を意識して行いましょう
- ⑤体調が優れない場合は中止し、できる範囲で行いましょう
- ⑥ご自身で目標を持って取り組んでみましょう

## 《ストレッチ編》



### ①太ももうしろ (ハムストリングス)



- ①イスに浅く座り片足を前に伸ばします
- ②背すじを伸ばし上体を前に倒します
- ③目線は少し遠くの床を見ましょう

### ②太もも前 (腸腰筋・大腿四頭筋)



- ①イスに横向きに座ります
- ②足を前後に開き伸ばします
- ③腰を反り過ぎないようにしましょう

## 《筋力トレーニング編》

### ①ニーアップ

(太もも前・股関節のつけ根)

### ②ワイドスクワット

(お尻・太もも前・内もも)



①イスに浅く腰かけます

②膝は曲げたまま上に持ち上げます

(その際腰が後ろへ倒れたり上体が倒れたりはダメです)

③慣れてきたらご自身で回数を決めて足踏みをしてみましょう！



①肩幅より大きく足を開き立ちます

②膝とつま先を同じ方向に膝を曲げます

③腰を下ろす際は少し前傾にします

## ヒートショックに注意しましょう！

### ヒートショックとは急激な温度の変化で身体がダメージを受ける事です

入浴中に亡くなるのは、全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

日本では浴室やトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。

血管の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

### 【冬の風呂場、トイレを快適にするアイデア】

○脱衣所やトイレを小型の暖房機(温風式)で暖める。

○風呂場の床にスノコやマットを敷いておく。

○シャワーでお湯をためることによって、浴室全体を暖めておく。

○すでに浴槽のお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく。

○トイレは暖房便座を設置する。



pica.jp - 59647312

**ヒートショックを起こさないよう、予防に努めて安全で快適な冬を過ごしましょう！**