



せんしょう苑 望洋荘 便り

第107号
平成24年
10月発行

ひざ(膝)の痛みのケア

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 晃

しゃがんだり、正座などの動作がしにくくなった。立ち上がりや、歩きはじめに膝に痛みがある。膝の曲げ伸ばし時に、コキコキ等音がする。階段を降りる時、膝に違和感を覚えることがある。膝がまつすぐに伸びにくい・・・。

こんな膝の症状に心当たりはありませんか？ このような症状は、四〇代以降の女性に増える「変形性膝関節症」かもしれません。調査によると、日本に約二千万人(七人に一人ぐらい)いて、そのうち何らかの症状がでているのが約三〇%とのことです。なりやすい条件を危険因子といいますが、女性は男性の約一・五倍以上、さらに、肥満傾向の人やO脚やX脚の人など、膝に負担のかかりやすいタイプなら要注意です。

膝の関節は、人間が行動するときの要です。ひとたび違和感や痛みが生じると、たちまち日常生活に支障をきたしてしまいます。膝にかかる負担は、立った状態で体重と同量、歩くと約一・五倍、走ると約三倍といわれます。そのクッション機能を果たしているのが、軟骨と関節液です。違和感や痛みといった症状は、膝関節のクッション機能である軟骨や半月板が、年齢と共に擦り減ってしまうことによつて起こります。その変化が、変形性膝関節症なのです。病気ではありますが、誰にでも起こる加齢による身体の変化の一つです。「年だから」と諦めたり、自己

流の手当てで済ませたりするのは厳禁です。放っておくとどんどん進行し、激しい痛みで、歩行が困難になることがあるからです。全ての病氣と同様に、おかしいと感じたら、早めに医療機関で、専門医の診断を受けて、自分の状態をきちんと知ることが大事です。

筋力の低下や関節の硬さも原因の一つでしょう。日頃から、太ももの筋力を鍛える運動や、ストレッチをするなど柔軟性を高める運動を習慣にして、予防を心がけたいものです。家の中で毎日出来る予防法を左記に図示しながら紹介します。

A: 椅子を使った予防法

- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の脚を水平にする
- ③ 五秒十秒そのままにして
- ④ いる(息はとめない)
- ⑤ 元に戻す。
- ⑥ 次に逆の脚。



B: 座った姿勢での予防法

- ① 脚を伸ばして床に座る
- ② 膝に力を入れ、つま先を伸ばして五秒ほどそのまま



運動は入浴中や入浴後など身体が温まっているときに行うと効果的でしょう。望洋荘やせんしょう苑に住んで居られる方々の多くは膝に問題を抱えていられるはずですが。女性職員も他人事ではありませんね。職員の皆さんは仕事でも膝や腰に負担がかかっていることでしょう。膝関節症の予防も兼ねて入居者の皆さんと一緒にストレッチャに励んでください。リハビリやストレッチを続けることが大いに認知症の予防にもなります。職員の皆さん入居者の方々に「歩けること・歩くことの大事さ」を十分認識させてください。

フラダンス披露

十月二十二日(月)午前十時より、アロハ会様によりますフラダンス披露が催されました。

初めにアロハ会代表 青木明雄様の歌謡ショー♪三橋美智也 別れの一本杉など♪が披露され、入居者様が昔を思い出し涙ぐむ光景も見受けられました。
次に本田正子講師の紹介で♪月の夜♪など、次々にフラダンスが出演される度に、一緒に手や腕などを動かす一面もあり、とても楽しんでいた様子でした。
最後に全員と握手をして、記念撮影を撮りました。



アロハ



福祉体験学習

十月十七日(水)～十八日(木)午前九時～午後三時まで江名中学校一年生男女二十一名、二年生女子四名が来荘しました。
入居者様との接し方の難しさに苦労した様子でした。将来は福祉関係の仕事に就きたいと話しておりました。現状として人材不足の業種でありますので、有難い話です。みなさん頑張ってください。

先月行われた「望洋荘祭り」で、望洋荘家族会の出店売上とチャリティバザーの売上金を十月十五日(月)濱尾事務長より、豊間地区へ第三回目の浄財寄付を致しました。一日も早い豊間地区の復興を願っています。

豊間地区浄財寄付

先月行われた「望洋荘祭り」で、望洋荘家族会の出店売上とチャリティバザーの売上金を十月十五日(月)濱尾事務長より、豊間地区へ第三回目の浄財寄付を致しました。一日も早い豊間地区の復興を願っています。



しその実摘み

十月一日(月)午前一〇時より正面玄関前にて、施設周りで収穫した青紫蘇から「しその実摘み」を行いました。当日は暖かな気持ちのいい日で青空の下、入居者の皆様手を真つ黒にしながら一本一本丹念にしその実を摘んでいました。皆様手慣れた手つきで手際が良くびつくりでした。時より大きな青虫や尺取虫・バッタなどが現れ悲鳴をあげる入居者様もおられました。わいわいがやがや楽しい時間を過ごされていました。



津軽三味線演奏会

十月十八日(木)午前十時三〇分から、津軽三味線・遠藤昌弘様(いわき市出身)、民謡・山内磐水様、踊り・福井真希子様をお三方を中心としたプロの方々ボランティアとして訪問くださいました。お三方共に全国の大会で賞をいただいております。であります。力強い撥さばき、艶のある歌声、たおやかで優雅な踊り。只々感激でした。津軽アイヤ節を聴いて涙を流していた入居者さんもいらつしました。皆様本当に有難うございました。機会がありましたなら、再訪を宜しくお願い致します。



外出風景

暑い夏も終わり、ユニット毎にそれぞれいろんなところに外出しており、その様子をご紹介します。



10月4日(木)湯本にある「足湯」に行ってきました。温泉に足をゆっくり浸かって気持ち良さそうですね。帰りには白水阿弥陀堂に行き散策していました。



10月15日(月)スパリゾートハワイアンズに行ってきました。毎年ハワイアンズさんのご厚意で高齢者無料招待があり、ありがたく「フラダンス」を見学してきました。震災後はじめて行きましたが、綺麗にリニューアルされていてとても楽しかったです。



10月9日(火)お昼食は外食しました。当初は内郷の「とんかつ まる衛兵」を予定しておりましたが、まさかの休み！急遽労災病院近くの「お食事処 玉半」に行ったところ、メニューも豊富でボリューム満点。味も良く皆さん完食でした。

インフルエンザ予防接種の案内

日ごとに気温も下がり空気も乾燥して来ています。またインフルエンザなどの感染症が流行り出す季節でもあります。当法人と致しましては、感染症予防の一環として例年入居者様および職員のインフルエンザ予防接種を実施しております。今年もまた同様に実施して行きたいと思っております。つきましては皆様方のご理解とご協力をお願い致します。

●予防接種の効果

今シーズンは、A型香港型、B型インフルエンザと新型インフルエンザの重症化を防ぎます。

●接種の方法

六五歳以上は、一回接種となっています。

費用：六五歳以上は助成があり、個人負担 千二百円

●接種の時期

インフルエンザワクチンは接種後二週目から抗体が上昇し始め、一ヶ月でピークに達し、その効果は五ヶ月持続します。近年、三〜四月頃まで流行が続いておりますので十一月〜十二月上旬の接種が効果的です。

●インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザ予防接種することにより、血液中にインフルエンザウイルスへの抗体が作られます。しかし空気とともに体の中に進入してくるインフルエンザウイルスは、鼻や肺へ直接もぐりこみ増殖するため感染そのものを抑えこむことは不可能です。インフルエンザワクチンは、増殖したインフルエンザウイルスが全身に広がる時にウイルスを抑えることで発病を抑えたり、症状を軽くしたりします。過去にインフルエンザにかかったことのある人は、インフルエンザウイルスを免疫細胞が記憶しているため、ワクチンが接種されることで免疫効果を高めることが出来ます。

【十一月の行事予定】

望洋荘

十一月十九日(月) 正午より
「ハワイアンズフラダンス見学」
四倉ユニット
十一月二十日(火) 午後十二時半
「ハワイアンズフラダンス見学」
勿来ユニット

せんしょう苑

十一月六日(火) 正午より
「ハワイアンズフラダンス見学」
みまや東ユニット
十一月七日(水) 十時より
「フラワースター見学」
みまや西ユニット
十一月八日(木) 正午より
「ハワイアンズフラダンス見学」
みまや東ユニット
十一月七日(水) 十時より
「ボランテア&ケーキバイキング」
みまや広場
十一月十三日(火) 正午より
「ハワイアンズフラダンス見学」
みまや西ユニット



【十一月のお誕生会予定】

望洋荘

十一月一日(木)
薄磯 政井スツ子様(八三歳) 誕生会
十一月十二日(月)
豊間 岩田キヨ様(九一歳) 誕生会
十一月十五日(木)
薄磯 鈴木ツル様(九五歳) 誕生会
十一月十八日(日)
豊間 松本アキ子様(九二歳) 誕生会
十一月二十四日(土)
薄磯 佐藤栄子様(八七歳) 誕生会
十一月二十六日(月)
勿来 草野初子様(九〇歳) 誕生会

せんしょう苑
十一月六日(木)
みまや西 鎌田ヨシ子様(八三歳) 誕生会
十一月十日(木)
みまや西 星ミチ様(八七歳) 誕生会

編集後記

『せんしょう苑・望洋荘』便り
平成二十四年十月三十一日発行
発行所 いわき市平豊間字合磯三十九番地
社会福祉法人 りんさく福祉会
地域密着型介護老人福祉施設 せんしょう苑

介護老人福祉施設 望洋荘
電話 (0246)38-6331

電話 (0246)55-7373