

年だからとあきらめないリハビリ

いくつになっても筋肉はつく

長引くコロナ期間の中、緊急事態宣言後の状況としては、感染対策をしっかりとししながら通常の外来診療を取り戻しつつあります。院内のリハビリテーションは身体接触を伴うため、感染対策を一層しっかりと行っております。今月は疾患とリハビリについてのお話です。

あけましておめでとございます。本年もよろしくお願ひいたします。

2019（令和元）年厚生労働省の国民生活基礎調査によると、病気やけが等で自覚症状のある者は、男性では1位が「腰痛」、2位に「肩こり」、5位は「手足の関節が痛む」。女性は1位「肩こり」、2位「腰痛」、3位「手足の関節が痛む」と運動器の症状が上位を占めており、当院でも肩こり、腰痛、膝

（ひざ）痛は外来受診の多い症状となっています。筋肉や関節の痛みは、筋肉の過度の緊張や柔軟性の低下、筋肉の

減少、関節の動きの制限など様々な原因で起こると考えられます。最近では、筋肉をおおう膜のゆ着やねじれが痛みの原因とも言われています。リハビリでは、原因となる関節や筋肉の状態を評価し、一人一人の痛みや症状に合わせたプログラムで訓練や治療を行っています。また、自宅でも治療の継続ができるようストレッチや体操の方法をお伝えしています。

肩こり
パソコンやスマホが日常生活の一部となつてから、小中学生の肩こりの受診も珍しく

なくなってきました。後頭部から肩にかけての筋肉の硬さと痛み、頭痛を伴う場合もあります。治療は頭痛や痛みを伴う場合は鎮痛薬を使用することもありますが、基本は散歩のような全身運動やストレッチ、首や肩甲骨周りの運動やマッサージなどがあります。

腰痛
農作業や除雪の後の腰痛、ぎっくり腰や加齢による腰椎

の変性などが多いですが、約85%は原因がはっきりしないと言われています。発症して2日程度は安静にしても、鎮痛薬を使用しても可能な限り日常生活を維持したほうが経過は良いです。予防のためには体幹の筋力増強が重要です。

▼体幹強化・ドローイン

- ① 背筋を伸ばし、おへその下に手をあてて、お腹を膨らませるように息を吸う。
- ② 息を口から吐きながら、お腹が背中につくようにひっこめる。
- ③ お腹をへこませたまま浅く呼吸をする。

かかっています。

▼大腿四頭筋訓練、上

- ① 椅子に座って、ゆっくり足を上げ10秒保持。
- ② ゆっくり戻す。

▼大腿四頭筋訓練、下

- ① タオルを丸めて膝の下に置き片足ずつ押す。
- ② 10秒押したら戻して、もう片方。

▼大腿四頭筋訓練、内

- ① タオルを丸めて膝の間に入れ押す。
- ② 10秒押したら戻す。

▼大腿四頭筋訓練、外

- ① 両手で両膝の外側を抑え、膝を開く。
- ② 10秒開いたら戻す。

膝痛

膝関節は多くの腱やじん帯が集まっているのでその原因は様々です。レントゲンで写るのは骨だけなので、鎮痛薬で効果が無ければ、専門の整形外科を紹介します。膝の痛みの多くは、関節軟骨がすり減って起こる変形性膝関節症ですが、大腿の筋肉を強化すると痛みが軽くなることがわ

筋肉は負荷をかけると筋肉痛が起きますが、傷ついた筋肉が回復する際により大きく強くなる性質があり、それは、何歳になつてもほぼ変わらないので「もう年だから」とは言えないのです。毎日の習慣に、痛みのある人もない人も、自分の身体は自分でメンテナンス。詳細は診療所でご相談ください。