

# 老人保健施設美杉 デイケアセンター

Vol.16  
2023.May

## NEWS LETTER

いつも美杉のご利用ありがとうございます。太陽の光と風によって青葉が輝き、運ばれてくる青い草の匂いが気持ちの良い季節となりました。先日そんな爽やかなよい季節に、長年の友人の結婚式に行きました。友の晴れ姿に自然と笑顔と涙が溢れました。コロナ禍でマスクが日常化していましたが、マスクもついに自由化。美杉は施設の特性上マスクは装着は継続していますが、世間では外している方も見かけます。結婚式では、マスクを着用していましたが、それでもわかるくらい会場は笑顔で溢れていました。マスクをしていると表情はわかりにくく、相手の表情が見えないと不安になります。また、自分の表情にも疎くなります。子供は一日に四〇〇回笑って過ごすのに対し、大人は一五回程しか笑わないというデータがあるそうです。元々の笑顔が少ないのに、マスクにより表情が乏しくなってしまうようです。笑うことによる身体への良い効果はたくさんあります。例えば「血糖値改善」「肥満対策」「免疫アップ」など。披露宴の食事はピュウフエ形式でたくさんご飯を食べましたが、たくさん笑ったので「ゼロカロリー」であると私は信じます。というのは冗談ですが、心理的にはもちろん、身体的にも笑うことはとても大切だということです。

例えば肥満対策とあげましたが、体重増加に伴う弊害として膝関節への負担増大が挙げられます。活動時の膝関節へ体重の三〜四倍の負担がかかります。体重が重くなるほど、膝にかかる負担は大きくなるという事です。加齢と共に膝の軟骨の成分であるコラーゲン減少していきますが、体重が重いほど荷重による負担は増大し、軟骨のさらなる減少や変性を起こしてしまいます。膝痛増悪・予防のためには体重コントロールが重要ということになります。ダイエットには運動や血糖値コントロール・食事制限が重要です。でも複雑なことは難しい！そんな方は美杉に笑いに来ててください。そしてリハビリやレクリエーション・体操で身体を動かして体重増加を予防しましょう！

美杉HPはこちら



老人保健施設美杉 理学療法士 定盛 麻衣

### NEW FACE



精一杯頑張りますので、  
よろしくお願い致します！

理学療法士  
長谷中 嘉紀

理学療法士  
井上 祐也

男山病院から異動してきました。  
宜しくお願いします。

作業療法士  
加藤 祐弥

初めての介護分野での勤務  
です。ご迷惑おかけしますが  
宜しくお願い致します。



元気がいっぱい頑張ります！  
よろしくお願い致します！

理学療法士  
岡 春希



気持ち新たに頑張ります！  
よろしくお願い致します！

理学療法士  
北村 弥奈美



ありがとうございました！  
また会える日までお元気で！

作業療法士  
野村 美穂



短い間でしたが、お世話になりました。  
男山でも頑張ります。

理学療法士  
中野 泰輔



二階へ移動となりますが、  
初心を忘れず頑張ります！

理学療法士  
中村 圭佑

## 膝の運動・マッサージをしてみよう！

上記記事にて膝への負担軽減は肥満対策が良いと記載しました。では今ある痛みはどうしたらよいのか？

膝痛の原因は膝関節自体の影響はありますが、それ以外にもあります。足首やお腹の筋肉の影響、お尻や太ももの筋肉の影響など個人差がありますが、今回は膝関節に対して載せますのでやってみてくださいね！



膝を優しく  
伸ばしましょう！

大腿四頭筋

### 【太もものトレーニング】

膝が変形してくると大腿四頭筋(だいたいしとうきん)と呼ばれる太ももの筋肉が萎縮してきてしまいます。ここが減ると膝痛増悪に繋がりますので、鍛える為に左画像の運動をしてみてください。※痛みがある方が無理に行わないようにしましょう。



お皿

膝蓋下脂肪体  
(しつがいかしぼうたい)

### 【リラクゼーション】

膝のお皿の下が痛む方多いと思いますが膝蓋下脂肪体という組織が影響しています。ここを優しくマッサージしてあげましょう！

※場所が良くわからないという方は療法士に聞いて下さいね！