

ジョイント

J O I N T

vol. 76

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL(06)6413-2277 FAX(06)6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

楽しく元気に 生きるコツ



日本人の平均寿命は、男性が79歳、女性が86歳、男女平均で83歳と世界193か国中1位となっています。

また健康で活動的に暮らせる期間を「健康寿命」と言いますが日本人の健康寿命は男性で72歳、女性で78歳、男女平均で75歳と、これも世界第1位です。今回は「楽しく元気に生きるコツ」をテーマにいろいろな方向から健康について考えてみましょう。

その1 おいしく食べて健康に

食べ物からカルシウムを摂りましょう

カルシウムは体に最も多く含まれるミネラル(無機質)です。骨や歯の中に蓄えられている「貯蔵カルシウム」が99%で、残り1%が「機能カルシウム」と言って、血液の中にあります。そしてこの1%の機能カルシウムが、健康を維持するのにとても大切な働きをしています。(表1)カルシウムは年齢とともに尿と一緒に体から外へ出ていく量が増えます。反対に、体の中に吸収されにくくなります。そして、骨の質量はしだいに減少し、特に女性は骨粗鬆症(こつそしょうしょう)をおこしやすくなります。

カルシウムとビタミンD

強い骨を作るには、カルシウムだけでなく「ビタミンD」が欠かせません。ビタミンDにはカルシウムを体内に吸収する働きがあります。ビタミンDが不足していると、せっかく食べ物から摂ったカルシウムは、ほとんどが体の外に出て行ってしまいます。ビタミンDは魚やキノコ類に多く含まれています(表2)。カルシウムと合わせてビタミンDも摂るようにしましょう。

表1

カルシウムの働き

- ①骨となり体を支え内臓を守る
- ②筋肉を動かす
- ③心臓を規則正しく動かす
- ④イライラを静めて集中力を高める
- ⑤出血を止める

表2

カルシウムを多く含む食べ物

- ①乳製品(牛乳、チーズなど)
- ②大豆製品(豆腐など)
- ③小魚類(煮干し、ちりめんじゃこなど)
- ④緑黄色野菜

ビタミンDを多く含む食べ物

- ①魚(ほとんどの魚にビタミンDは含まれています)
- ②きのこ類(しめじ、しいたけなど)
- ③卵(黄身)

その2 元気に運動して健康に色々な運動に挑戦しましょう

運動には大きく体を動かす運動もあれば、素早く体を動かしたり、力強く動いたりといろいろな動き方があります。簡単な体操を紹介します。



～やってみましょう～

片足立ち

右足で1分間、左足で1分間片足で立ちます。
最初は机や壁につかまりながら安全に行いましょう。



片足立ち

膝たたきテスト

座った状態で手のひらと甲で交互に太ももを叩きます。慣れてきたらスピードを上げていきます。右と左の動きがずれないように注意しましょう。



手の甲で太ももをたたきます



手のひらで太ももをたたきます

指一指テスト

目を閉じた状態で両方の人差し指同士を合わせます。
慣れてきたら少し早くやってみましょう。



目を閉じて両方の人差し指を合わせます

その3 楽しく考えて健康に

転倒してしまう原因はいろいろありますが、その1つとして「注意力がなかった」ということがあります。注意力はどうしたら鍛えられるのでしょうか。普段から「頭を使う」のも1つの方法です。

例えば・・・

- ①夜寝る前に、今日の朝何を食べたか思い出してみよう。
- ②髪をとかす、歯をみがくといった普段利き手で行う動作を逆の手を使ってやってみよう

健康教室が150回目を迎えました!

健康教室

平成22年10月22日金曜日、「楽しく元気に生きるコツ」と題して第150回健康教室を開催しました。おいしく食べるコツ、元気に動くコツ、楽しく考えるコツについてお話ししました。



「片足立ちについて説明中です。」



25年かけて150回を迎えた健康教室。



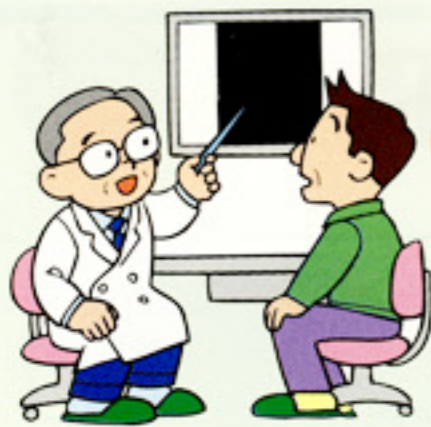
リハビリ室は大盛り上がり!



いろいろな運動を行いました



腕を伸ばしてパー、胸の前でグー。結構難しいです。



医学豆知識

～最近の傷の手当法～



(当院で使用する被覆材)

転んですりむいた、お茶をこぼしてやけどしたなど皮膚(ひふ)がめくれてしまったことはありませんか。そういった怪我の処置方法が、最近では変わってきています。

以前:「傷口は乾かして」
⇒今:「傷口は乾かさない」

今までの処置は、傷口を消毒して、その上にガーゼを乗せ、傷口はなるべく乾いた状態にするようにしていました。現在は傷を十分に水で洗い、上から被覆材(シート状の診療剤)をのせ傷口が乾かないようにします。傷口が常に湿った状態であるので湿潤療法しつじゅんりょうほうまたは潤い療法うるおと呼ばれています。

湿潤療法の長所として①傷が早く治る②傷がきれいに治る③痛みが少ないということがあります。ただし、出血がひどかったり、動物にかまれた傷など、湿潤療法がふさわしくない場合もありますので、診察でご確認ください。

お知らせ 秋の遠足に行ってきました

平成22年11月5日金曜日、入院患者さんたちと秋の遠足に行ってきました。当日は天気も良く、ぽかぽか陽気の中、公園でお弁当を食べてきました。



ぽかぽか陽気の中、みんなで記念撮影。



次回の健康教室のお知らせ

「12月17日金曜日13時30分～15時に開催します。」

テーマは「膝の痛み」です。

今年最後の健康教室です。

たくさんのご参加お待ちしております。」

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

