

地域包括支援センターです

膝の痛みをやわらげる豆知識

中高年、特に女性の膝の痛みの原因で多くみられるものに変形性膝関節症があります。膝の内側の軟骨がすり減り、O脚(ガニ股)に変形し、痛みが発生します。

☆痛みを和らげるための日常生活の注意点

- ・膝の痛みは動き始めに起きることが多いので、注意してゆっくり動き始める。
- ・膝を冷やさない
- ・太り気味の人は体重を減らす
- ・重いものは持たないようにする。
- ・正座は避ける
- ・靴は足のサイズに合った底の柔らかいものを選ぶ
- ・和式から洋式の生活に変える
(トイレは洋式へ、布団からベッドへ、和室や台所にも椅子を1つ置いておく)
- ・杖を使用する
- ・膝を支える筋肉を鍛える運動を行う。
- 仰向けで膝下にタオルを丸めた物等を置いて、それを押しつけるように膝をぎゅっと伸ばす。
- 仰向けに寝た状態で膝を伸ばしたまま10cm上げ、5秒間保持する。反対側の膝は軽く曲げておく。
- ・水中ウォーキングも浮力により膝への負担が軽くなります。



いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

9月10日は「世界自殺予防デー」です

わが国の自殺者数は平成10年以降毎年3万人を超える状況が続いています。

そこで今回は、自殺に傾いている人のこころの状態について考えてみましょう。

自殺に傾いている人のこころは次の3つの傾向がみられます。

- ①両価性:多くの人の場合、「苦しみから逃れたい、死にたい」という強い衝動と、「でも生きていたい」という強い願望が存在し、誰かに助けを求めています。自殺を考えていることを誰かに気づいてもらいたい、助けてもらいたいという思いを持ち、「生きること」と「自殺すること」の間で常に気持ちが揺れ動いています。
- ②衝動性:自殺は衝動的な行為です。自殺の衝動は他の衝動と同時に一時的で、数分から数時間しか続きません。
- ③頑固さ:自殺に気持ちが傾いている時は、様々な原因やこころの病の影響もあって、気持ちに余裕がなくなっています。そのため、考え方や物事の見方に柔軟性がなくなります。「死ぬしかない」「死ねば楽になれる」と、考え方や気持ちが極端な一点の方向に向いてしまい、問題から抜け出す他の手段を気づくことができない状況にあります。自殺によって「終わらせること」、困難から「抜け出すこと」が、ただ一つの解決法と思いついてしまいます。

以上のように、こころの影響もあって考え方が極端になってしまい、自殺することが唯一の解決法だと思いついてしまいます。しかし、「生きたい」気持ちと「死にたい」気持ちの間で揺れ動いていて、何らかのかたちで助けを求めるシグナルを出しています。そのシグナルをキャッチして自殺予防につなげていきましょう。

親と子の健康ガイド

9月 (9月11日~10月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成23年5月生まれ	9月28日(水)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成23年1月生まれ 平成23年2月生まれ	9月14日(水) 10月5日(水)		
10ヵ月児健診	平成22年10月生まれ	9月14日(水)	午後1:40	
	平成22年11月生まれ	10月5日(水)		
3歳児健診	平成20年7月~8月生まれ	9月21日(水)	午後1:00	
B C G	平成23年3月14日~平成23年6月14日生まれ	9月13日(火)	午後1:30	
	平成23年4月7日~平成23年7月7日生まれ	10月6日(木)		
3種混合ポリオ	生後6ヵ月~7歳6ヵ月 平成22年12月~平成23年5月生まれ(1回目)	9月30日(金) 10月4日(火)	午後1:15~1:50 (受付)	

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	9月15日(木)	午前9:30~10:30	保健センター
	10月7日(金)		

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

【毎月19日は食育の日です】



スポーツの秋です。からだを動かすことは食事をおいしく食べる条件の一つです。元氣にからだを動かして“おいしい秋”を楽しみましょう。「健康ふじみ21」栄養食生活推進員 富士見中学栄養士