

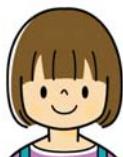
保健補導員だより

私たち保健補導員会は、地域の皆さんとともに健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い元気に活動しています。平成25年度の研修では、「膝痛・腰痛予防 簡単！テープング」と題して、誰にでも簡単にできる予防テープングを学びました。町の生活展ではその研修の成果としてブース展示を行い、来場者の方に実際にテープングの方法を伝えることもできました。生活展に行かれなかった皆さんにも、私たちの活動を紹介させていただきます。

◆みんなでテープングを勉強しました！

10月の研修会では、予防テープングの方法をみんなで学びました。予防テープングは、治療目的のテープングと違い、出てしまった痛みを軽減することはできませんが、痛みが出る前に貼ることで、痛みの出現を抑えることができるものです。

富士見町は坂道が多く、農業も盛んなことから、膝を痛める人が多いようです。補導員の中にも膝に不安のある人が何人かおり、簡単にできるテープングはとても好評！参加者みんな家族や周りの人にも教えられるようにと熱心に勉強しました。



お皿の形は人によって全然違うのを周りの人と見比べて実感。隣の人の皿を触っては“ココよ！ポイントはココよ!!”などと言い合い、各自がテープング方法を習得できた講習会でした。



◆膝痛の原因って？

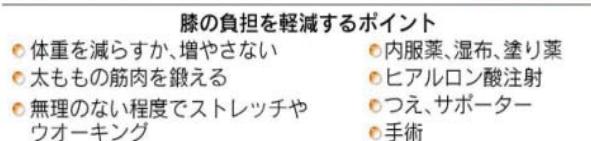
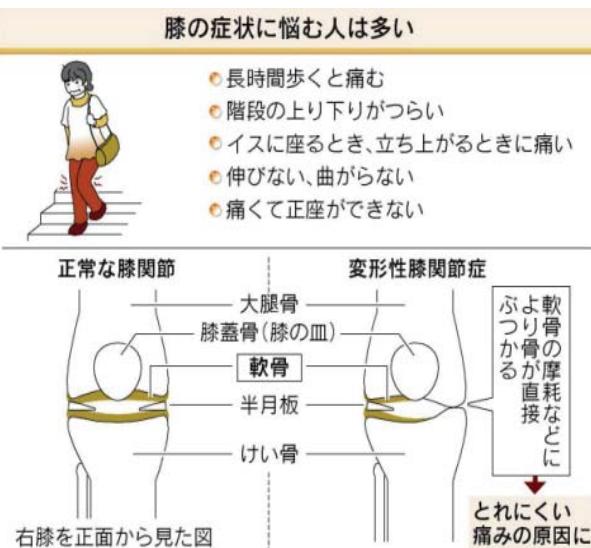
長時間歩いていると徐々に膝が痛くなってくることはありませんか？膝痛にはさまざまな原因がありますが、その原因の1つに長時間の歩行によって膝の皿（膝蓋骨）が下がってくることがあります。



下がってくる膝の皿によって痛みが生じるため、予防テープングで膝の皿を元の位置にキープすることで、膝痛を予防することができます。



下がってきた膝の皿を持ち上げているので、地面に足を着いた時に衝撃を吸収してくれます。長時間歩いたり走ったりしても痛みが緩和されているので、トレッキングには特にお勧めです。



◆予防テープングにはキネシオテープ

関節を固定するのではなく、筋肉そのものを保護・サポートする目的で使用されるスポーツテープです。筋肉の伸びを制限することで、痛みの緩和、予防をはかったり、筋肉が過剰に伸びるのを防ぐことで怪我の防止に使われたりします。

【LET'S TRY! 膝テープング】用意するもの：キネシオテープ 5cm幅×15cm 2枚(両膝用)



①膝の皿の下縁にテープの中心を合わせるようにして真ん中を貼る。



②皿の形に合わせて、Uの字を描くように軽く引張り上げる。



③その後は引っ張らず、置くようにして貼る。

◆腰痛の原因って?

人間は立っている状態においても、常に筋肉が緊張を保つように緊張状態にあります。筋肉に過度な緊張が続くことにより、炎症を起こしたり血行不良となり腰痛を引き起します。



テープを貼られている感じはありませんでした。起き上がると、適度に支えられる感覚がありますが、とても自然な状態でした。

【LET'S TRY! 腰テーピング】用意するもの：キネシオテープ 5cm幅×20cm 3枚



- ①2本のテープを背骨を挟んで盛り上がった筋肉にそれぞれ貼る。テープの一番下がお尻の割れ目にかかるくらいになるように
- ②腰のくびれ辺りを目安にテープを真横に貼る。その際テープの真ん中だけをやや引っ張り気味にして貼る。



※屈んだ状態でテープを貼って…

※起き上ったときにテープにしわが寄るくらいがポイント!



私のつたない説明にも関わらず、みなさん熱心に聞いてくださいました。私も予防についていろいろと知ることができ良い勉強になりました。

テーピングの素朴な疑問

Q.テープは1回貼ったら



どれくらい貼っておいていいの？

A.テープ自体は粘着力もあり、2~3日貼っておけるのですが、衛生面から入浴するには貼り替えるようにしてください。

Q.キネシオテープはどこで手に入るの？

A.お近くのスポーツ店や薬局等で購入できます。用途によっていくつかの幅のものがありますが、膝・腰に使用される場合には5cm幅のものを選んでください。

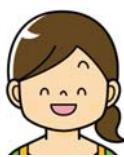
体ぽかぽか！ みんなでラジオ体操♪

◆知ってた？ラジオ体操の効果

～ラジオ体操第一、第二で効果も違う？～

【ラジオ体操第一】 ラジオ体操第一は、老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

【ラジオ体操第二】 ラジオ体操第二は、体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。



真面目にやったら汗をかいたわ。息も上がって結構大変ね。1ヵ月続けられれば1kg痩せるって本当かしら？気持ちがいいし、毎日やってみよう！

◆運動教室ではラジオ体操を基礎から勉強！

今年度の運動教室ではラジオ体操をみんなで学びました。今まで何気なくやっていた動きでも1つ1つの動きに意味があることを知りました。1つ1つの動きを意識して行うことで、より効果的な運動になると実感しました。

