

【ひざの健康と再生医療】 ー手術だけじゃない 最先端の治療ー
11/11(日) 膝関節の健康講座 熊谷市立文化センター 松田院長講演(別紙参照)

今週の **花言葉**



ユウギリソウ

優しい愛情

クジャクソウ

一目惚れ

リンドウ

正義

松田院長からあなたへ 耳より情報

■インフルエンザ予防は誤解だらけ 最大最強の方法はもちろん……

岩田健太郎 感染症内科医 神戸大学教授

あれほど暑かった夏も気づけば終わり、最近肌寒くなってきました。Tシャツで汗をかいていた頃が懐かしいくらいですね。さて、寒くなってくるとまたこの時期がやって来たと思う方も多いでしょう。そう、「インフルエンザ」です。今回、インフルエンザの予防について岩田教授のコメントを紹介しましょう～!

■結局一番効果があるのがワクチン!

インフルエンザワクチンが「効かない」と思っている人は案外多いようです。実際に、医師や看護師でも「インフルエンザワクチン、効かないんじゃないの?」と思っている人がいるのが現実です。その理由が、「私、ワクチン打った年に、インフルになりましたよ」とか、「私はワクチン一度も打ったことないですけど、インフルエンザになったことはありませんよ」といった経験談です。

■経験談にはご用心!

確かに、ワクチンを打ってもインフルになる人はいますし、ワクチンを打たなくてもインフルにならない人もいます。しかし、そのような「個人の経験」レベルではなく、たくさんの人を集めてデータを取ると、ワクチンを打ったほうが打たないよりも、確実にインフルエンザにはなりにくいのです。それも、毎年同じ結果です。

★院長よりメッセージ

年によってワクチンの効果にはバラツキがあります。しかし、アメリカのCDC(米疾病対策センター)のデータではインフルエンザワクチンは毎年確実に効いているそうです。当院でもワクチン接種始めました! しっかり予防しましょう♪

膝のエクササイズ

長山 将吾

今回は膝のエクササイズを紹介します。

膝に痛みがある方のほとんどは膝が伸びにくくなっています。

膝が伸びにくく、曲がったままになると膝に力が入らずに、立ったり歩きにくくなります。

膝が曲がってしまう前に状態をチェックしましょう。

膝の硬さチェック

床に足を伸ばして座ります。

膝の裏が、床にしっかりとつく人は正常

膝の裏が床につかなかったり、膝の高さの左右差を感じるようであれば、膝が硬くなっている可能性があります。

・エクササイズ

お風呂に入った後は、筋肉等が柔らかくなっています。

筋肉が柔らかくなった状態でエクササイズを行うことで

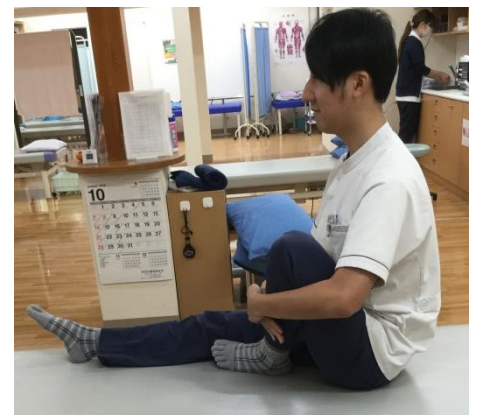
より効果的になります。

①曲げ伸ばし運動

伸ばす時は膝の上を手で上から押して
しっかり伸ばすようにします。

曲げる時はかかどが出来るだけ

お尻に近づくようにしましょう。



②セッティング

太ももに力を入れながら行うことで、膝の後ろにある筋肉を緩ませる効果もあります。

膝裏が硬い人、太ももの筋肉が弱くなっている人に効果的です。



園部俊晴著：リハビリの先生が教える健康寿命が10年延びるからだのつくりかた より引用