

【まっくり LINE 友だち登録キャンペーン】

まっだ整形外科クリニック 公式 LINE を友だち登録していただくと、登録者全員に
カフェまつぼっくり **Dr. スムージー** 100円引きをプレゼントしています！
有効期限は 6 月 30 日までですので、おわすれなくっ！！



まっくり LINE QR コード



今週の **花** 言葉

ソケイ

可憐

ひまわり

憧れ

トルコキキョウ

よい語らい

松田院長からあなたへ 耳より情報

■65 歳以上の転倒防止に運動療法が有効！ Interventions to Prevent Falls in Older Adults: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2018 Apr 24

アメリカの学術団体の米国予防医学作業部会（USPSTF）が、転倒を防ぐ方法について過去の研究データを収集、解析し、**転倒防止として運動療法を推奨**したので紹介します。

■歩行訓練など週 3 回の運動が有効？

運動について報告されていた 21 件の研究を解析。多くは歩行訓練などを週 3 回程度行ったものでした。転倒した人の数は、運動をした人の中では 0.89 倍に少なくなっていました。また、対象者を 6 か月以上追跡した 10 件の研究のデータによれば、転倒でけがをした回数は 0.81 倍に少なくなっていました。USPSTF は、これらの結果をもとに、転倒防止のために運動療法を推奨すると結論しました。

★院長よりメッセージ

厚生労働省の「次期国民健康づくり運動」に関する委員提出資料によると、65 歳以降では歩行速度が少しずつ遅くなり、**男性 80 歳以降、女性 75 歳以降になると日常生活に支障をきたす**ようになってくるとされています。

歩行速度は高齢になるに従って、筋力やバランス能力が低下してくることが一つの原因となっています。他にも、外傷や神経痛、変形性関節症、脳血管障害などさまざまな要因が関係してきます。ただ、いずれにしても**転倒予防には、下半身の筋力が重要**になります。今回の報告のようにある程度の「運動療法が有効」であることは間違いありません。まずは短い距離、時間でもいいので少し歩くことから始めてみましょう。ゆっくりで構いません。また、立つ・座る・歩くなどの日常生活における基本的な動作は、下半身や体幹の筋力で成り立っています。**自分にあった簡単な運動を日課にして転倒を予防**しましょう♪

変形性ヒザ関節症を予防しませんか？

変形性ヒザ関節症という言葉は、様々なメディアでも取り上げられるため、多くの人が耳にしたことがある言葉だと思います

変形性ヒザ関節は、年齢とともに軟骨が傷んでしまい、ヒザに痛みや骨棘と呼ばれる特徴的な変形を伴いながらO脚が進行していきます

このケガは急に変化が出るものではなく、徐々に進行していく特徴があります。このため痛みが出た時に変形が進んでいる場合もあり、最近ではより早くから発見することで予防をしていくことの重要性が指摘されています

チェックしてみましょう

- ヒザを伸ばした時に、床との間に隙間がある
- 椅子からの立ち上がりが大変に感じる
- 買い物で困難感を感じる
- 足を後ろに引いて、かかとに手がとどかない



足を後ろに引いてかかとに反対の手をタッチする

4つのうち、3つが当てはまる方は、要注意

そんな方に当院では、「ひざドック」という健診を用意しております

ひざドックでは、MRIを用いることでヒザの軟骨や半月板、水が溜まっているかどうかといった関節の中の状態とメディカルチェックによるヒザの筋力・柔軟性をトータルチェックできるドックになっています

ご興味のある方は、まつだ整形外科クリニックの受付で予約が可能ですのでお声がけください

ひざドック

ひざの変形予防最前線

変形を予防するには早期発見が重要です！
下記の早期発見のためのセルフチェックを確認してみましょう！

ひざの健康チェック

- 近親者(家族)に変形性ひざ関節症の方がいる
- 肥満(BMIが27以上)や生活習慣病を指摘されている
- 骨粗鬆症を指摘されている
- 筋力低下に自覚がある
- O脚またはX脚を指摘されている
- ハードなスポーツを長年やっている、もしくはやっていた
- 仕事で常時重いものを持つ、またはひざに負担のかかる体制で業務する
- ひざの骨折、半月板や靭帯のケガを指摘されたことがある
- 靴の外側がすり減っている

上記項目に一つでも当てはまる方は、変形性ひざ関節症を発症しやすい方です。痛みがなくても、精査をお勧めします。変形予防の詳細は、裏面を御覧ください。