



DDD!

ダイケア

だんけ

だより

2026
SUMMER
Vol.42



梅雨入りを前にして、すでに今年の夏の暑さが気になる今日この頃です。

今年から40℃以上の日を『酷暑日』と言うようになり、文字通り非常に厳しい暑さを表します。また体が暑さに適応することを「暑熱順化」(しょねつじゆんか)とも言い、徐々に暑さに慣れることで、体温調節機能が向上し、熱中症にかかりにくい体質へ変化することを言います。適切に予防して、毎日を快適に過ごせるよう心掛けましょう。

個別リハビリ

膝の痛み

膝の痛みは、加齢と共に軟骨がすり減ることにより起こるため、避けることができないと思われていました。

しかし、最近の整形外科の見解によると、膝の軟骨のハリを取り戻す若返り方法があるそうです。その方法は手術でも注射でもありません。膝にゆるい負荷をかけ、適切な運動をすると、乾いたスポンジ状態の軟骨に関節液が染み込み、ハリが戻るそうです。今回はだんけの体操にもある「ゆる負荷運動」のご紹介です。

【実際の様子】

ゆる屈伸



痛みのない角度で浅く屈伸します。浅い角度のスクワットやペダル漕ぎなど、膝の軟骨に関節液が吸収されるのを促します。

ペダル運動



つま先体操



下肢全体の靭帯の伸長と、筋力バランスの調整を行うことにより膝軸を正常に近づける作用があります。

足首のおじぎ運動



筋肉や腱を伸ばし足関節を柔軟性にするとう膝への負担が減ります。

かかとの突き出し



膝の裏が痛い方にお勧め。かかとの突き出し、膝の裏をゆっくり伸ばします。

ゆる屈伸*



- ①まっすぐに立ち、両手を身体の横に自然に垂らす。または安全のため椅子等に手を添える。
- ②「1,2,3」と数えながら、ゆる〜く膝を曲げる。(無理のない範囲で)
- ③「4,5,6」と数えながら、膝を伸ばす。1回 10回〜 1日 3回

つま先体操○



- ①壁または椅子など固定できるものに手を添える。
- ②足を肩幅に開き左右の親指を少し外側に向けて立ち、かかとを上げ下ろしする。目標は1回 3秒。1日 15回

ペダル漕ぎ*



ペダルの回転は速すぎず、痛みの出ない範囲で。
1回 5分〜



- 運動する際は、主治医やリハビリ担当にご相談の上行って下さい。
- 膝に熱感のある方、痛みが強い方は無理して行わないようにして下さい。
- 運動中に痛みが出た場合は中止してください。



足首のおじぎ運動○



- ①仰向けに寝て、両足を腰幅に広げて十分に伸ばす。
- ②その状態で左右の足指を同時に下向きにおじぎをさせる。
- ③かかとを突き出し、足指を手前に引く。1回 3秒 1日 20回

かかとの突き出し○



- ①両足を伸ばして仰向けになり、足を肩幅に広げる。
- ②そのままの姿勢で左右のかかとをグーッと7秒間、突き出す 1日 20回。より効果を得たい場合は枕を入れる。

* 参考にしたテレビ番組：あしたが変わるトリセツショー 改訂版「ひざの若返り」のトリセツ(ゆる屈伸) 5/21放送
○ 参考文献：改善率9割超！ ひざ痛を自分で治す法 大矢内輝夫 三笠書房知的生きかた文庫

編集後記

私事ですが、だんけに勤務して丸5年になりました。ここでは年齢に関わらず、動作や筋肉の使い方の指導で改善されていく方々をみて私自身も大変勉強になりました。家でも自主トレをなさっている方の中には、神経痛や膝痛が軽くなった方、歩行が早くなった方、足裏の感覚まで改善傾向にある方、驚くばかりです。皆さまの笑顔に支えられ、私も一緒に頑張りたいです！
理学療法士 砂原 直子

適切な予防をして

熱中症を防ぎましょう！

- こまめな水分補給を
- 適切な塩分補給をわすれずに
- マスク熱中症に注意しよう
- 夜間や就寝中も温度湿度管理を
- 直射日光を避けよう
- 周りの人と声をかけ合おう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 栄養バランスの良い食事を
- 無理をせず休憩を
- エアコンを上手に活用

