

STEP2 見たり聞いたり!

ひざ 膝関節が痛くなったら……

運動以外にも装具療法・手術などの選択肢があります!

杖の種類



☆種類により用途が変わる

装具療法



そくていばん
足底板

☆中敷きを作成し足の位置を正しく直す

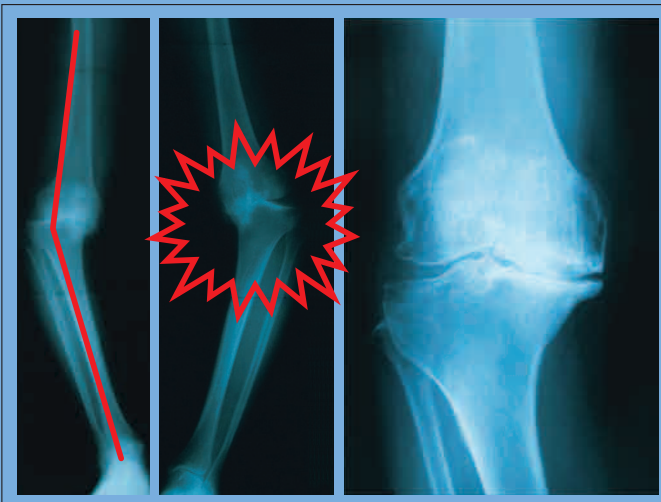


ひざ
膝サポーター
(支柱付き)

☆膝への負担を軽減

手術によるひざ関節の変化

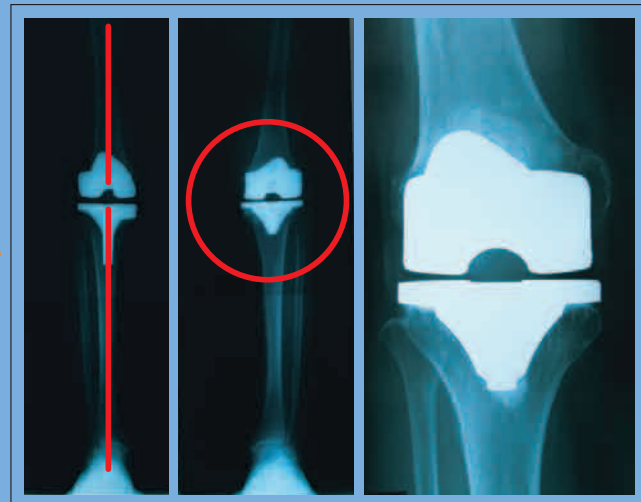
変形性膝関節症



ひざ 膝の骨がすり減り
痛みの原因となる!

手術前

人工膝関節全置換術



ひざ 膝の位置が正しくなり
痛みが軽減する!

手術後

【画像提供】麻植協同病院 整形外科

STEPzero チェック!

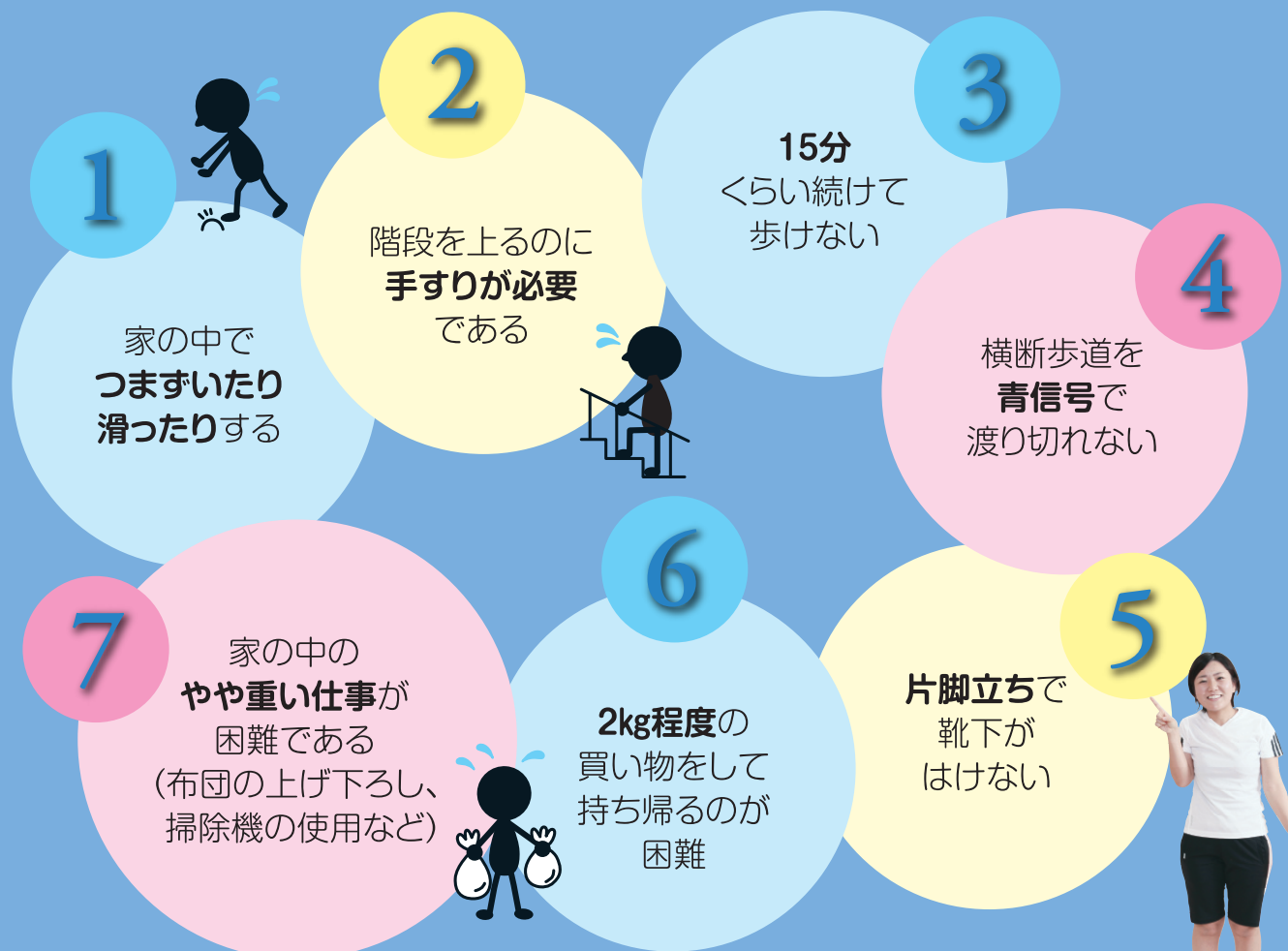
ひざ ☆膝の不調は、ロコモの可能性あります…

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

運動器の働きが衰え、生活の自立度が低下し
要介護や寝たきりになる危険の高い状態。

こんな症状に心当たりはありませんか?

下の7項目のうち、ひとつでも当てはまればロコモが疑われます。(日本臨床整形外科学会)



※これらの症状が気になる方は、医師にご相談ください。

〈お問い合わせ〉

■ 吉野川市地域包括支援センター (庁舎統合により平成25年1月から住所と電話番号が変更になります。)

〒779-3395 徳島県吉野川市川島町桑村2421-1

TEL0883-25-6627 FAX0883-25-6666

■ 徳島県地域リハビリテーション地域支援センター

医療法人 徳寿会 鴨島病院内

TEL0883-24-6565 FAX0883-24-6572

E-mail renkei@t-group.net URL <http://www.t-group.net/tobu2/index.html>

吉野川市地域包括支援センター

介 護 予 防
体 操

美と健康のハンドブック

VOL.10
2012

あなたのひざを守るための
3つのステップ

STEP1 ひざ。

STEP2 見聞。

STEP3 静動。

STEPzero チェック。

下の注意を無視した場合あなたの運動を意味のないものにするおそれがあります。体操ルールを守りましょう。

- ・自分のペースを守る
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば注意する
- ・無理をしない
- ・ゆっくり行う
- ・反動をつけない