

# 健康豆知識

## 関節疾患

関節疾患とは？

少し難しく聞こえますが代表的なものでいうと変形性膝・股関節症や関節リウマチ・大腿骨頭壊死・白蓋形成不全などがあり、このほかにも種類は様々挙げられます。

介護になる原因の約 10%ほどを占めており、症状が軽度でも「長時間歩けなくなった」「痛みがあって動きたくない」などの日常生活に影響を与える恐れがあります。

今回は関節疾患に含まれる変形性膝関節症を例にしてどのような流れで介護になってしまうのかご紹介していきます。

痛みを放置していると？

(例・変形性膝関節症)

痛みが出る



動くのが億劫になる



さらに症状が進行



**寝たきり、介護が必要になる可能性も！**

寝たきりになると活動量が減り筋肉が衰えてしまう恐れがあります。

一度衰えると元の状態に戻るのが難しくなるためしっかり予防・対策をしていくことが大切です。対策としては運動が大事ですが特に下半身の筋力トレーニングを行いましょう。筋肉をつけることや体重を落とすことで膝にかかる負担を少なくしてくれます。

次回は整形疾患の中で割合が多い変形性関節症についてご紹介していきます。

### ☆スタッフからの一言☆

こんにちは、メディカルフィットネスセンタープラムの荒木です。

8月になり厳しい暑さが続いています、この時期気をつけたいのが熱中症です。

みなさんは喉が渇いてから水分補給していることはありませんか？喉が渇いた時はすでに脱水が起きている状態です。水は吸収されるまで 30 分かかると言われているためこまめに水を飲むようにしましょう。しっかりと対策をし夏を乗り切りましょう！

### ☆フラムからのお知らせ☆

～青空フィットネスのお知らせ～

今月は熱中症予防のため中止になります。次回は 9 月に開催予定です。

8月はプールレッスンやショートプログラム様々なイベントを開催予定です。

皆様のご来館お待ちしております。