



「寝たきり」の大きな原因となる「転倒」を予防するため、「歩け！歩け！」とよく言われます。この他にも、ストレス解消、心臓や肺を丈夫にする、糖尿病などの運動療法として、体によりからと歩くことをすすめられます。

今回は、「歩くこと」をあまりおすすめてできない病気のお話です。

50～60歳代で、ひざに水がたまる、立ちあがる時にひざが痛い、正座ができないなどという方は「変形性膝関節症」を患っている場合が多いです。長年ひざを酷使したことや、またはひざの軟骨が減り、骨が変形して痛みが出てきます。こ

蒲郡市民病院・副院長 医師 ◆千葉晃泰

歩け！歩け？



んな時に「歩けなくなったから、足腰を鍛えなければ」と、何時間も歩いたり、坂道や階段を昇り降りすると、かえって軟骨や骨を壊すことになり、痛みがますますひどくなってしまいます。

「変形性膝関節症」と「変形性股関節症」のような足の病気では、足に負担をかけずに筋力をつける訓練をしてください。大腿四頭筋（ふとももの筋肉）を強くするために、仰向けになって足をもちあげる訓練や、腰掛けて曲げたひざを伸ばす運動がすすめられます。どうしても歩きたいという方には、プールの中で浮力を利用して、ひざに負担をかけるないように歩く「水中ウォーキング」がよいでしょう。



問合先 長寿課 ☎66・1176

介護保険では、みなさんが介護の必要な状態になったとき、できる限り住みながらの自宅で自立した生活が出来るよう、保健・医療・福祉が連携して必要なサービスを提供する仕組みを目指しています。介護保険で利用できる「在宅サービス」について、今号から2回にわたってご紹介します。

◎自宅へ訪問するサービス

【訪問介護】
ホームヘルパーが入浴、排せつ、食事など身の回りの世話をします。

【訪問入浴介護】
簡易浴槽などを積んだ入浴車が伺い、室内で入浴が出来ます。

介護保険サービス（在宅サービス①）

【訪問リハビリテーション】
理学療法士・作業療法士などがリハビリをします。

【訪問看護】
看護師などが療養上の世話や必要な診療の補助をします。

【居宅療養管理指導】

医師や歯科医師、薬剤師などが療養上の管理や指導をします。

◎日帰りで通うサービス

【通所介護】

デイサービスセンターで、入浴や食事、機能訓練をします。

【通所リハビリテーション】

介護老人保健施設などに通い、リハビリを受けます。

これらのサービスを利用するためには、介護サービス計画（ケアプラン）が必要です。要介護認定を受けた後、居宅介護支援事業所のケアマネジャーが本人や家族の要望をお聞きし、どんなサービスが必要か相談の上、ケアプランを作成します。