



発行元：藤和マッサージ（訪問マッサージ・はりきゅう）
相模原院042-855-0420 町田院042-851-7528 海老名院046-204-5482

関節拘縮 知っておくとためになる豆知識

【拘縮の予防法】

- 1 浮腫の予防
- 2 良肢位の保持
- 3 関節可動域訓練



【拘縮と強直の違いとは・・・】

拘縮とは・・・ 関節包外の筋肉・靭帯・神経・血管・皮下組織・皮膚等の組織の変化に起因する関節可動域制限

強直とは・・・ 関節包内の関節軟骨・骨・関節内靭帯等の組織に起因する関節可動域制限

関節が癒着している強直に関しては、関節可動域訓練はほとんど効果がないので、状態によって治療方法が異なります。

【拘縮の治療方法】

- 1、物理療法（温熱療法）
- 2、リラクゼーションとストレッチ

3、結合組織伸張訓練

関節包や靭帯等の結合組織の伸張には20～30分間の持続的伸張が望ましい。これは、長時間にわたり弱い伸張力を加えたほうが、伸張力を除いた後でもその効果が持続（翌日のROMの戻りが少ない）するという結合組織の性質があるからです。

4、運動療法

(1) ホールド・リラックス(hold relax)

2～3秒の最大等尺性収縮(ホールド:患者は関節を動かそうと力を入れてもらい、それに対して術者は抵抗をかけてホールド・静止させる)の直後に力を抜かせ、リラクゼーションを得る方法。緊張の低下により関節可動域の増大を得る事ができます。

(2) 可動域訓練

自動的関節可動域訓練と他動的関節可動域訓練があり、状態によって使い分けます

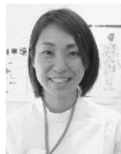
【参考文献】

- 1) 田島達也: 拘縮の概略. 臨床リハ, 5(2), p135-138, 1996
- 2) 武富由雄: 関節可動域制限. 石川 斎ほか(編集): 図解理学療法技術ガイド, 第1版, 文光堂, p54-67, 1997

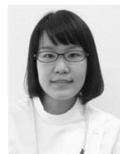
い つ も 思 い や り あ る 対 応 を 心 が け ま す



池田裕美



馬場悦子



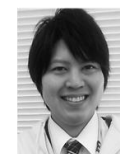
野々村颯



佐藤文子



石井武司



宮城はるお



大野佑介



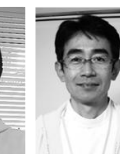
長谷川佳汰



代永涼子



保川りさ



尾崎弘康



須藤 新



長谷川加代



添田 眞理子



板垣 鋭司



榎本多佳子



小木野貴史



近藤マチ子



岩本友保



石井 旭



笹川雄司



矢部恵



【3/27 月1研修会を開催しました！】

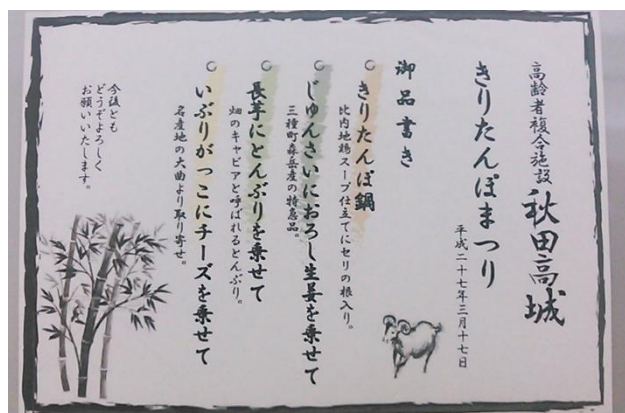
今回の内容は、『煙の出ないお灸』でした。

町田院大野佑介君が講師役となり、煙の出ないお灸の説明と実演をしてくれました。

その後お互いで、施灸を行いました。右肩痛に悩む添田さんは、灸頭鍼というお灸と鍼を組み合わせた治療を受けて、「肩が軽くなって良かった」と喜んでいました。煙が出ないので、施設の患者さんに使うことができ、施術の幅が広がります。

【3/17 きりたんぽまつり 参加させて頂きました】

町田院にて普段お世話になっている、秋田高城さんにて、きりたんぽまつりに参加させて頂きました！母体が秋田県ということで郷土料理の、きりたんぽ鍋を関係者に振舞って頂き、大感激でした！秋田料理すごくおいしかったです。ありがとうございました。



【新オープン 第二芙蓉の園】

いつもお世話になっている、芙蓉の園さん新たに相模原市南区南台に『第二小規模多機能ホーム芙蓉の園』が4月1日オープンされました！3月下旬に坂本陽子施設長同行のもと、見学させて頂きました！天井が高く開放感あふれる室内で和やかな時間を過ごすことができそうです。浴室にはシャワーキャリーが設置してあり、介護職員さんたちの負担軽減にも取り組んでおられます。



(左写真)介護職員さんの腰痛軽減に役立つシャワーキャリー

(右写真)吹き抜けがあり、開放感あふれる室内
5月にここで腰痛予防講習会を開催させて頂いて
予定になっております



～藤和マッサージからのお知らせ～

4月より新入社員が4名入社しました。次号にてご紹介させて頂きます。



認知症の悩みトップは「現金どこに」…半数以上

(2015年2月17日読売新聞)

認知症の人に日常生活でどんなことに困ったかを尋ねたところ、半数以上が「現金をどこにしまったか忘れてしまう」と答えたことが、国際大(本部・新潟県)が行ったアンケート調査で分かった。研究チームは「本人を対象にした初の全国調査。結果を認知症の人が住みやすいまちづくりに生かしたい」としている。調査は昨年10～12月に行われた。認知症の家族会や支援団体、グループホームなどを通じて調査票を配布し、認知症の人自身のほか、家族やケアマネジャーなどに本人から聞き取って記入してもらい、全国292人の当事者から回答を得た。その結果、最多は「現金をどこにしまったか忘れてしまう」の51%で、記憶力の低下が原因のトラブルが上位に入った。「駅で迷う・バス停が見つけられない」(50・7%)など外出中に迷う心配を抱えている人も多かった。駅の券売機や自動改札、現金自動預け払い機(ATM)などの操作に苦労している実態も浮かび上がった。また、希望する対策としては、「商品選びや支払いを手伝ってくれる買い物サポーター」(65・4%)や、「スーパーのレジの支払いに時間をかけてもよい『スローレーン』の設置」(60・3%)が目立った。

相模原市 プレミアム商品券発行へ

(2014年3月26日タウンニュース)

相模原市は、経済対策に向けた国の交付金を活用するプレミアム付き商品券の発行を決め、事業費約4億8千万円を2014年度補正予算に盛り込んだ。消費喚起による市内商業の活性化がねらいで、事業を推進する実行委員会を立ち上げ、今年8月をめどに販売を開始する。

通常の商品券と比べ、割増(プレミアム)分だけ多くの買物ができるプレミアム付き商品券。相模原市では過去3回発行した経緯があるが、いずれも販売開始間もなく売り切れるなど、市民の間で人気が高い。

今回の発行は、国の緊急経済対策に基づく「地域活性化・地域住民生活等緊急支援交付金」を活用して、市内の消費を喚起し、商業の活性化を図る目的で、3月補正予算に計上されたもの。相模原市によれば、今後、商工会議所、商工会、商店街、大規模小売店などで作る「(仮称)プレミアム付さがみはら商品券実行委員会」を3月中に立ち上げ、事業の細部を詰めていく予定だ。

自宅で血液検査、スマホで管理…KDDIが今夏から

(2014年3月23日読売新聞)

KDDIは、自宅で手軽に血液検査をして、結果をスマートフォンなどで管理できるサービス「スマホdeドック」＝写真＝を今夏に始める。検査器具の販売会社などと提携し、インターネット上で結果や健康アドバイスなどを見ることができる。検査の対象は、中性脂肪やLDLコレステロール、血糖、尿酸など14項目。ネットで申し込み、自宅に届いた専用の検査キットで指先から1、2滴の血液を採って郵送する。約1週間後にスマホやパソコンで結果を見ることができる。価格は税抜き4980円。自営業者や主婦、20～30歳代の若者など、定期的に健康診断を受けていない人の利用を見込んでいる。将来はスマホで本格的な健康管理を行うサービスにつなげたい考えだ。

ミカンの皮とヨーグルトで花粉症に「効果」

(2014年3月30日読売新聞)

ミカンの皮とヨーグルトに含まれる成分を同時に摂取すると、花粉症患者の症状が和らぐ効果があるとする研究結果を、愛媛大の菅原卓也教授(食品機能学)らのグループが28日、岡山県で開催中の日本農芸化学会で発表した。花粉症への抵抗力を高める食品の開発につながる成果としている。

発行元

無料体験マッサージ、いつでもお気軽にどうぞ
【医療保険適応 訪問マッサージ・はりきゅう】



とうわ

藤和マッサージ
Towa Massage

相模原院 ☎042-855-0420
町田院 ☎042-851-7528
海老名院 ☎046-204-5482

相模原市南区南台4-13-23-1階
町田市森野4-17-23-2階-B
海老名市中央3-3-13-202