

淡河の城址紹介



淡河城址



本町地区を見下ろす南の高台にあり、鎌倉時代に淡河庄の地頭になった淡河氏が築いた城。天正7年(1579年)豊臣秀吉に滅ぼされた後、慶長6年(1601年)まで有馬氏の居城。本丸、空壕、水壕の遺構が残っています。

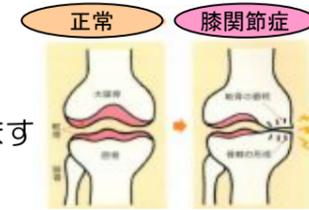


収穫後の一杯が
サイコ～
元気ハツラツ～
!(^o^)

変形性膝関節症



変形性膝関節症 加齢により膝の関節の軟骨がすり減るため起こります
軟骨がすり減ると、骨に直接負担がかかるので、
膝がはれたり、水がたまったりして、痛むようになります



主な原因 1) 長年の労働 2) 老齢 3) 肥満
4) 筋力の低下（特にふとももの筋肉） 5) 膝の内反傾向（O脚）

悪くなる原因 1) 体重増加（特に、食事療法を理解する） 2) 激しい運動
3) 長距離歩行、特に階段の下り、坂の下り 4) 長時間の立位
6) 長時間の正座 7) 長時間の寒冷

主な治療方法 **膝関節にかかる負担を減少させるのが大事！**

- 1) 荷重の減少：体重減少、杖、筋力増加
- 2) 膝関節の接触面積の増加
- 3) 人工関節



保存的な治療 **膝関節症に対する正しい知識を身につける事が大事！**（人工関節の1例です）

安静をとる 色々な運動は、やりすぎは禁物です、痛みが出れば、安静にすることです

体重を減らす 減量により膝関節痛は楽になることが多いようです
人工関節でも、ゆるみを遅らせるためには、体重維持が大切です

筋力をつける **変形性膝関節症の予防・治療に大事です！**
毎日行なうことが大事です！特にふとももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えてください

このような運動を行います →



※やりすぎに注意してください！かえって痛くなることがあります

薬物治療 消炎鎮痛剤、外用剤が一般的です
注射、膝の軟骨を保護する薬を入れます
ステロイド 膝が腫れたり、水がしょっちゅうたまる方に膝関節内に注射します

杖の使用 **杖や歩行器による免荷は大事です！！杖は悪い方の足と反対に持ってください**
ちなみに荷物は、悪い方の手で持つと良いです

温熱療法 温めると痛みが軽減する場合がありますが、炎症時は逆に寒冷が必要です

補装具の使用 足底板：足の底に下敷をつけ外側を高くし、膝の内側にかかる負担を減らします。
外出時の靴は踵が低く、大きめのものをはくようにしてください
膝装具：膝にサーポーターをまくのも保温や、安定性の確保に良いです

**以上、簡単に紹介しましたが、誰もに有効な方法とは限りません！
膝痛などの症状がある場合は早めに掛かりつけの病院で診察を受けて下さい！**

記事：岸本 直人

ひな祭り開催



あかりをつけましょぼんぼりに〜♪ということで3月9日【日】にひな祭りを開催いたしました。

唐玉娘さんによる南京玉簾、皿回し



ボランティアの「唐玉娘」さんの演技にみなさん大変喜んでおられました。

職員によるハンドベル演奏



職員によるハンドベルを行い、春の小川とひなまつりを演奏しました。
すばらしいメロディーで、皆様からも拍手喝采でした。

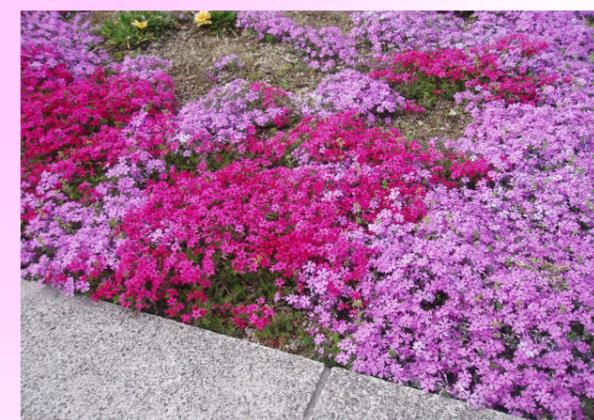
春の外出



♪喫茶ドライブへ♪
ワッフルやジュースをいただき
ました

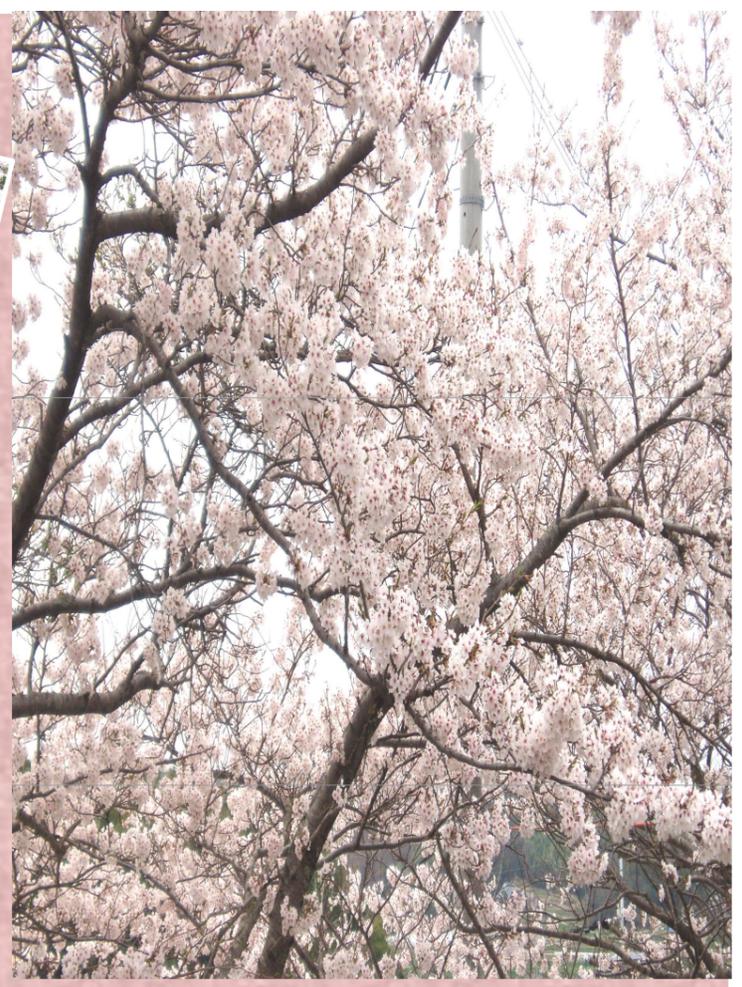


♪共同学苑へ♪
桜は散ってしまっていた
が、芝桜が綺麗でした♪



デイケアお花見ウィーク

4月7日(月)から11日(金)の5日間、デイケアご利用のみなさんと三木市にある協同学苑へお花見に出かけました。雨の日もありましたが、桜は満開! 絶景でした!! 昼食も豪華お花見弁当で、みなさん春を満喫されました♪



男前★トリオ



イエーイ♪



はい、チーズ!



桜ふふき



あいよ〜!



はい、ポーズ!



Memorial Photo



お花見弁当♪



お茶目な三人

あっ!!



うふ♪



アイ〜ン

