

# 「ひざの痛み」は老後の注意報 今からできる予防法は？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」について耳にする機会が増えましたが、まだピンと来ない人も多いのでは。そこで身近な「ひざ痛」を一例に、ベネッセの住宅型有料老人ホーム「ボンセジュール植田」で医療セミナーが開催されます。ロコモを予防して健康的な老後を過ごす秘訣を学んでみましょう。



「ロコモ予防には、筋力を鍛えることが大切です」

講師 深谷泰士先生  
 名古屋第二赤十字病院 整形外科関節外傷外科副部長

暮らしに役立つ「医療・生活セミナー」Vol.3

参加費 無料 9月15日(月・祝) 14:00～15:00  
 (前日までに要予約)

「ひざ痛もちのあなた。ロコモティブシンドロームをご存知ですか？」

講師 深谷泰士先生  
 名古屋第二赤十字病院 整形外科

会場 ベネッセの住宅型有料老人ホーム  
 ボンセジュール植田  
 (天白区植田3-801-1)

交通 地下鉄鶴舞線「植田」駅より  
 徒歩2分(約120m)

定員 40人  
 ※セミナー終了後、希望者はホーム見学のほか入居・介護の個別相談ができます  
 ※セミナーの申し込みはフリーダイヤルへ  
 ★10月(予定)よりリハビリ体制を充実させたホームになります。  
 ※詳細は問い合わせください。

現地見学会も開催中

セミナー、現地見学会の予約・資料請求・問い合わせ  
 ベネッセスタイルケア  
 ☎0120(02)3715 (お客様窓口)  
 (受け付け時間 9:00～18:00、土・日曜、祝日含む毎日)  
<http://kaigo.benesse-style-care.co.jp/nagoya/>  
 ベネッセ名古屋 検索

ベネッセスタイルケアは、全国で250カ所以上、名古屋市内で15ホームの有料老人ホームを展開しています。

「朝の第一歩や階段の下りでひざが痛い」「変形性ひざ関節症」かもしれません

「ひざが痛いけれど年だから仕方がない」と我慢していませんか。関節の軟骨が老化などさまざま要因によってすり減ることが原因と言われ、50～60代で多く発症する、と深谷先生は続けます。「自覚症状のある方では正座や階段の昇降がつかなくなり、末期になると寝ている時にも痛みがとれず歩行が難しくなります」と話すのは、名古屋第二赤十字病院 整形外科の深谷泰士先生。実は、この「変形性ひざ関節症」も、加齢や生活習慣によって足腰の機能が衰え、立ったり歩いたりする動作が困難になる「ロコモ」の一例。悪化する方は1000万人、なると要介護状態や寝たきりにつながることもあります。

「放置しないで、積極的に治療や予防を心がけてほしいですね」

「加齢にかかわらず唯一鍛えられるのが「筋肉」」

「変形性ひざ関節症を予防する一つの手立てが、筋肉を鍛えること。筋力とは異なり、老化しても唯一鍛えられるのが筋肉です。何歳になっても遅いことではありません」と、深谷先生は力強く話します。ただし自己流では、身体を傷めてしまうこともあるので、プロのサポートを賢く活用することも大切だそう。

「事前予約」

