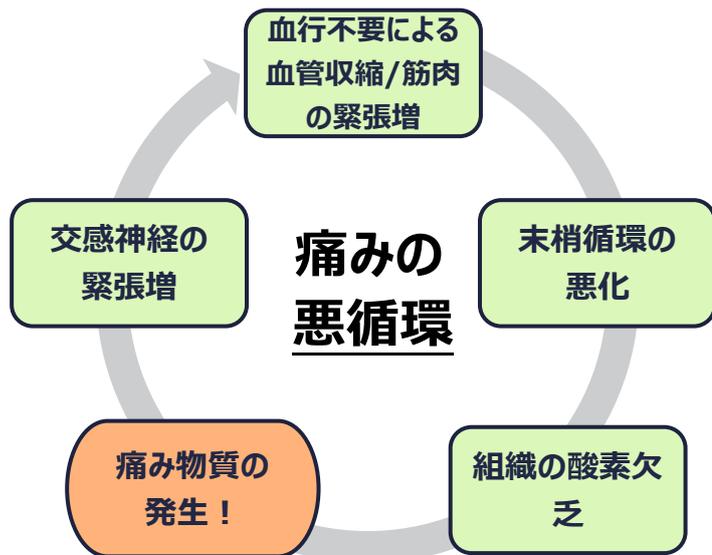




## 冬に悪化する！膝・腰・肩の“関節痛”とは

冬になると高齢者は膝・腰・肩などの関節痛が悪化することが多くなります。



寒くなると血管が収縮し、筋肉の緊張も高くなります。そして血管や筋肉が縮むと、末梢循環が悪くなり、組織が酸素欠乏の状態になります。

そうすると痛みの物質が産生されます。痛みの物質が産生されると、交感神経の緊張が強くなります。交感神経の緊張は、血管の収縮するように働き、負のサイクルにどんどん陥ってしまいます。

さらに高齢者は軟骨やじん帯などの老化、運動不足などで冬の関節痛が多く起こります。

## 冬に関節痛が悪化する前にできることは・・・

まずは、体を温め、血行を良くすることが大切です。日常生活の中で、適度なウォーキングやストレッチを行うと血行が促進され、関節痛を和らげることが出来ます。

また、薄手でも暖かいインナーウェアを着用し、体が冷えやすい指先、つま先、膝、首、肩などは積極的に温めるようにしましょう。



## 看護師・療法士の定期訪問で「いつもと違う？」を一緒に解決！

### 管理者のつぶやき



この冬、電気代が高額で驚いた方も多いのでは？毎日の生活に欠かせない、便利な家庭用電化製品。便利で豊かな暮らしはいいけれど、電気代が高くなり家計に直接響きます。我が家も、先月は過去最高額の電気代に、さすがに何かしないと・・・と思いました。もともと、色々なコンセントは挿しっぱなしにしてしまっていたのですが、最近ではこまめに抜くようにしてみました。タコ足配線など火事などの危険も解消でき、一石二鳥です。節電・節約を期待して、これからも、コツコツ頑張ります。