

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第21号

日産自動車健康保険組合

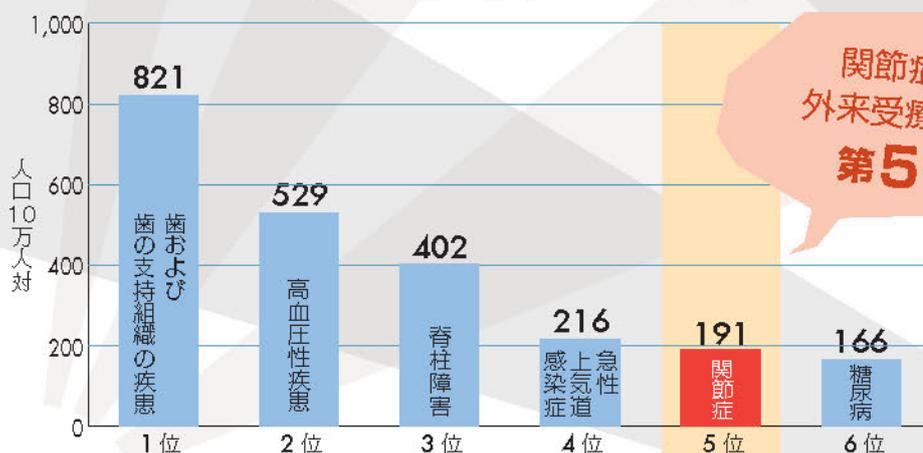
<http://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>

「痛む」と思ったら早めにケアを
いつまでも**自分の足**で歩きたい!

年齢とともに、日常生活の中で腰や足の関節に痛みを感じるようになった方も多いのでは。特に体の全体重を支える膝は高齢になると痛みの出やすい部分とされています。関節の痛みは症状が重くなる前の早めの対策が大切です。



■ 1日当たりの外来受療率(人口10万人対)



関節症の
外来受療率は
第5位



具体的な対策は中面へ



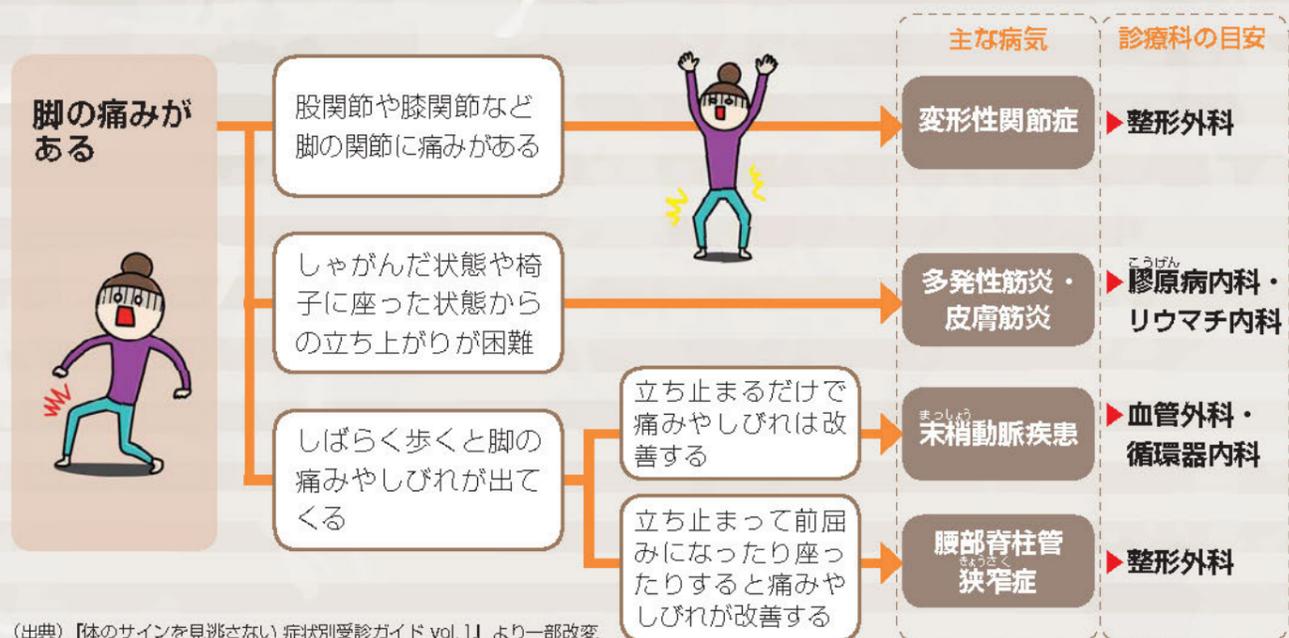
「痛いから動かない」は悪循環のもと!

足が痛むと、体を動かすのがつらくなりますが、だからといって安静にしすぎると、ますます症状が悪化する可能性があります。痛みがあっても、適度な運動は重症化を防ぐポイントとなります。

痛みがあるときは

まずは痛みの状態を確認

膝が痛む原因として多いのは、関節のクッションの役割を果たす軟骨がすり減って痛みを生じる「変形性膝関節症」です。しかし、関節リウマチや痛風などの場合、運動により症状が悪化する可能性もあるため、まずは医療機関を受診し、医師に自分に合った治療を相談しましょう。



(出典)『体のサインを見逃さない 症状別受診ガイド vol.1』より一部改変

※上記に掲載されているのは主な病気であり、他にも疑われる病気はあります。

運動器の障害「ロコモティブシンドローム」にも注意!

「ロコモティブシンドローム (ロコモ)」とは関節や筋肉、骨などの運動器と呼ばれる器官に障害が起こり、立ったり歩いたりする機能が低下した状態です。体を動かさないでいると、この運動器全体の機能が低下し、日常生活にも支障が出てくる恐れがあります。

日本整形外科学会公認サイトには、ロコモのレベルを測るテストや予防のためのトレーニング方法がまとめられていますので、こちらも参考にしてください。

[ロコモチャレンジ](#) [検索](#)

痛みの予防・改善のために

日常生活では足に負担がかからないように心掛ける

肥満の人は体を支える膝に負担がかかりやすいため、正しい食事や運動で適正体重を目指しましょう。また、長時間の立ちっ放しや正座なども負担がかかります。場合によってはサポーターなどの活用も検討しましょう。



筋力を付けて関節にかかる負担を軽減

関節周辺の筋力を付けることは、関節の負担軽減につながります。過度の負荷がかからないよう、無理のない範囲で筋トレをしたり、水中歩行や自転車こぎも膝に負担の少ない運動です。



運動療法の例 (日本整形外科学会資料より)

太ももの前の筋肉を鍛える方法

- ①椅子に腰掛ける
- ②片方の脚を水平に伸ばす
- ③5~10秒そのままのままでいる (息は止めない)
- ④元に戻す



太ももの外側の筋肉を鍛える方法

- ①横向きに寝る
- ②上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げる
- ③5秒ほどそのままのままでいる (息は止めない)
- ④ゆっくり下ろす



開く間隔は20cm

※医師に運動を禁止されている方や痛みの強い方は、無理せず医師に相談してから行いましょう。

好きな音楽で憩いのひと時 心の健康づくり

音楽を聴くことで気持ちが安らいだり、楽しい気分になった経験はありませんか。音楽はその効用も研究され、リハビリ施設や医療機関などさまざまな場所で活用されています。日常生活に積極的に音楽を取り入れ、暮らしの中の楽しみを増やしましょう。

音楽を日常生活で生かすポイント

①環境をつくる

外の世界と遮断されたような、心を落ち着けて曲を聴ける環境をつくりましょう。部屋が確保できない場合は、家の中で自分なりにリラックスできる部屋を決めておきましょう。



②気持ちに合った曲を選ぶ

心を和ませる曲に決まりはありませんが、そのときの気分に合わせて曲を選ぶことが大切です。落ち込んでいたり癒やされたいときはゆったりとした曲を聴くことでリラックスしたり、活動的な気分のあるときにはリズムカルな明るい曲を聴くことでモチベーションを上げる効果があります。



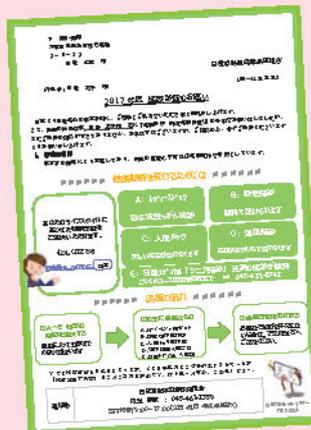
③自分の好きな曲を選ぶ

「心を癒やす」と聞くとクラシック音楽のイメージがありますが、音楽には個人的な好みもあります。曲は自然に聴きたくなるような自分好みの曲を選ぶと良いでしょう。興味がない曲を無理に聴くのはかえって逆効果になりかねません。



日産健保からのお知らせ

今年度まだ健診を受けていないご家族の方(60歳以上)へ健康診断受診のお願いをお送りいたしました(12月初旬送付)。必ずご受診くださいますようお願いいたします。



～健康診断を受けていない方へのご案内です。 日産自動車健康保険組合

『特定健診は必ず受診してください』
健康保険組合よりお願いです。

40歳以上の健康保険被加入者(国保すべて)は、1年に1回の健康診断(特定健診)が平成20年4月1日の発効となってあります。(特別な理由を除く)

すでに健康診断をお受けになった方、または年内に健康診断が完了されている方はこのご案内は不要です。また健康診断、受診のタイミングも併せてご確認ください。

日本人の「平均寿命」は伸びていますか～「寿命の伸び」がこんなに！～

性別	健康寿命*	平均寿命
男性	70.42年	81.22年
女性	75.64年	84.64年
平均	73.03年	82.93年

健康寿命とは「健康で生活できる期間」のことです。健康寿命が長ければ、健康で生活できる期間が長くなるということです。

健康寿命の延伸を目的として特定健診・特定健診受診は国策の施策となっています。

健康診断を受けて「健康寿命」を延ばしましょう。

いかに世界一の長寿国となった日本、その長寿の秘訣を探り出すために健康意識が欠かせません。

健康寿命の延伸を目的として特定健診・特定健診受診は国策の施策となっています。

「いつも病院に通っている！」
という方も健康で送る健康診断(特定健診)は義務となります。必ず受診しましょう。

必要に感じない！
平成10年の健康保険組合の健康診断の受診率(国保を除く)は、全国平均(50%)に比べて約1割(45%)に留まっていた。この状況を改善するために、平成20年の健康保険組合の健康診断の受診率(国保を除く)は、全国平均(50%)に近づけることを目指しています。