

■ 変形性膝関節症の自宅でできる運動

前述されている内容から具体的に自宅でできる運動を紹介します。膝関節周囲の筋力を向上させ関節自体の負担を軽減させる目的で行います。

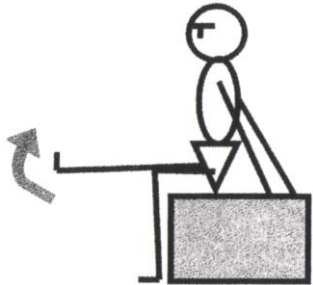


図1 ひざの曲げ伸ばし運動



図2 ひざ曲げ運動 うつぶせ



図3 足首の運動

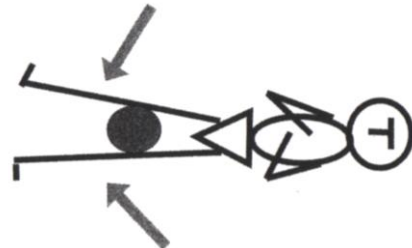


図4 ボール挟み

※ボールがなくても枕や座布団でもいい

<ポイント>

1. 毎日継続する
2. 痛みがある時は無理しない
3. 鍛えている所を意識する
4. 呼吸を止めない
5. 10回を1セットとし徐々にセット数を増やす

この1～5のポイントを守りながら図1～4の運動を行って下さい。

(理学療法士 棟近 成氏)



最近の楽しみ

私が最近楽しみにしている事は、パン作りです。元々祖母が趣味でパン作りをしていたので私も興味を持ち、一緒に始めたのがきっかけです。

我が家は、イースト菌を発酵させて作るような時間のかかるパン作りではなく、市販の「もちもちパンミックス」という粉を使って作るパン作りです。この粉の中には既に、イースト菌が入っているので、焼き上

漢方入門 其の三十九

「前立腺肥大症と漢方」



前立腺は膀胱の外側で尿道を囲むようにしてあるくるみくらいの大きさの器官で、精液の液体成分を作り出す装置です。50歳を過ぎた頃から肥大がみられるようになります。

中年期以降に、一度に出る尿の量が減り、尿を出そうとしてもなかなか出ない、という症状があったら前立腺肥大症を疑います。一度に出る尿量が減るために、すぐに尿意を催して夜間頻尿などの症状が現れます。さらに進むと残尿量も多くなり、尿失禁や尿閉が起こることもあります。西洋医学では、 α 1交感神経遮断薬などの薬物治療やときには前立腺を摘出・切除する外科手術も適用されます。一方、漢方医学では軽症の前立腺肥大に伴う排尿機能の異常には、牛車腎気丸（ゴシャジンキガン）や八味地黄丸（ハチミジオウガン）がよく使われます。特に夜間頻尿が強い場合には、この両製剤は効果が期待されます。また、冷えが強く神経質で残尿感が強い場合は清心蓮子飲（セイシンレンシイン）も考えます。冷えのない症例には六味丸（ロクミガン）を試みます。

排尿に関してお困りの方がおられましたら当院にご相談ください。

がり時間も含め40分前後で作る事ができます。

ボールに、卵、水、サラダ油と粉を入れ、生地がまとまるまでよく混ぜます。その後、まな板の上で充分にこね、棒状に伸ばしてから、5～10等分にカットしていきます。カットした生地を好みの形に丸めたり、その中に具材を入れていきます。私がよくするのは、生地にレーズンを練り込んだりチョコレートチップやチーズ、ナッツ類、ソーセージなどを入れ、丸めたり、生地を具材に巻きつけて、オーブンで焼いていきます。

本当に簡単にできるので、一度作ってみてはいかがでしょうか？

(医療事務 三野麻記子)

ふれあい曾山医院

淡路市志筑1391-9 電話 62-5566

発行人:曾山 信彦

2009年11月号(第63号)

編集委員会
曾山 信彦 棟近 成氏
西岡 博子 赤松 陽子
福井 真巳 谷岡 尚子