



# おにぎり通信

2015年5月9日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座、日比谷公園、東京駅

周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

最近、元ビートルズのポール・マッカートニーが来日し、ほぼ50年ぶりに日本武道館でコンサートを行いました。日本武道館で初めてコンサートをしたのが49年前に初来日したビートルズです。

日本武道館は、昭和39年に東京オリンピックの柔道会場として建設されました。5年後に開かれる2回目の東京オリンピックでも柔道会場として使用される予定です。1万人も収容できる大きな施設の割に、後ろの方の席でもとても見やすいつくりになっています。試合を見やすくするために、すり鉢状になっている観客席の上の方は角度がかなり急になっていて、以前観に行った時、少し怖かった記憶があります。

☆4月27日 福祉行動報告

どなたもお見えになりませんでした。

次回の福祉行動:5月11日(月)

東京駅丸の内北口地下に朝8時30分までに集合してください。

喫煙所横、コンビニの並びの赤富士の絵のところに「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグナチオ生活相談室」まで同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は参加される方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最奇の福祉事務所と生活相談室

中央区福祉事務所...中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所...千代田区九段南1-2-1 3階

聖イグナチオ生活相談室...千代田区麴町6-5-1

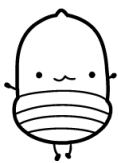
## 【膝の痛み】

膝の痛みの原因は、急激な運動や、病気や感染、加齢など様々です。若い時に膝に悪いようなことをした覚えはないのに、中高年になって膝が痛み出したという人に多くあるのが、膝関節の軟骨がすり減り、クッションによる吸収がうまく行われなくなってしまうことから痛みが生じるものです。

こうした痛みには、運動が大切です。膝の状態を元通りにすることができなくても、運動によって筋力を向上させ、膝への負担を減らしてやれば、痛みなどの症状は和らげることができます。運動療法には筋力を向上させるだけではなく、軟骨が減るのを防ぐ効果があります。運動したら軟骨がすり減って逆効果ではないかと思われがちですが、運動すると血行が良くなり、酸素や栄養が膝に十分供給されるようになるため、軟骨が元気になるのです。痛いからといって安静にしていても、軟骨は減る一方です。但し、膝に痛みを感じる運動は良くありません。また、痛みが強い、熱をもっている、腫れがあるなどの炎症症状がある時には、膝の安静を保たなければいけませんから、運動は控えます。特に膝痛の強い人は、医師の指導を受ける必要があります。

運動の基本は、膝に体重の負担を掛けずに、太ももの筋肉を鍛えることです。椅子に腰掛けた状態で行う運動が手軽にできます。かかとを床に付けたまま、床に広げたタオルを足の指でたぐり寄せる運動や、左右の足の親指と人差し指でタオルの端を挟み、引っ張る運動、床と水平になるように片方の足を真っ直ぐ足を上げて数秒間伸ばしたままにする運動、などがあります。少しずつでも毎日行い、痛む方の足だけではなく、両足を均等に行うと効果的です。歩くことも重要ですが、平坦な道が望ましいです。痛みのある時は、無理をせず、歩き過ぎないようにし、一度に長い時間を歩くのではなく、緩やかな運動を心掛けます。

運動療法は、「痛いから動かさない→筋肉が細る・軟骨が減る→さらに痛み」という、膝痛の悪循環を断ち切る手段になります。筋力は90代の方でも回復し、効果は、大抵の場合、3ヶ月程度で現れるようですので、膝の状態に合わせて無理をせず、しかし続けることが大切です。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき いわた  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：090-4959-0652 (岩田)