

特集 みんなで 覚えよう 家庭介護

第2集 拘縮予防について

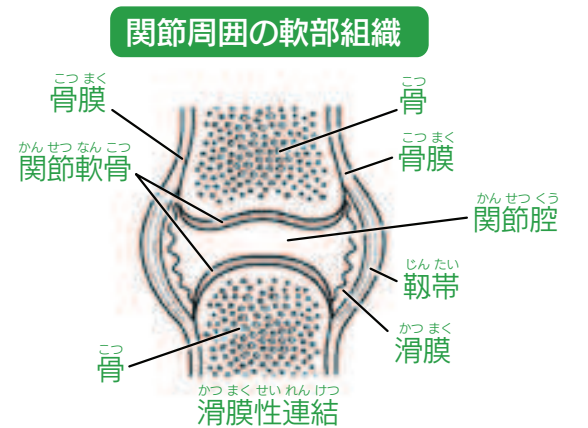
山都町立蘇陽病院 理学療法士 仁木一雅

「拘縮」という言葉はあまり聞きなれない言葉かもしれませんが、私達人間は常に体を動かして生きていますが、体を動かさないでいると、関節の周りについている皮膚・筋肉・腱・靭帯・滑膜（関節包）・軟骨などの軟部組織（図参照）が固くなったり短縮することにより本来の軟らかくなめらかな動きが出来にくくなります。拘縮とはこの様な状態におちいり、正常な運動が出来なくなった事を言います。

原因は一定期間に関節を動かさないことが全てです。たとえば骨折などでギブス（医学的にはギブス）に入った経験をされたことがある方はお分かりと思いますが、本当に関節が固まって動かなくなり、これをリハビリで動くようにするのは大変なことです。他に、脳梗塞や脳出血による半身麻痺が原因になることがしばしばあります。この場合には麻痺だけでなく、筋肉の緊張が高まり、関節が動かなくなります。特別な病気がなくても、コタツからあまり動かなくなったり、寝たきりになるだけでも関節の拘縮がおきることがあります。

拘縮予防はからだや関節をとにかく動かすことです。動かしてさえいれば拘縮はおきません。自分で動かせる方は関節の動かせる範囲（角度）を3～4回ゆっくりと動かし、これを1日に2セット（たとえば朝1回、夕1回）動かしてください。ラジオ体操なども有効です。自分で動かさない方は介護者が、痛みが出ないように注意しながら動かしてあげましょう。一つの関節1回に30秒程かけゆっくり行って下さい。痛みなど言葉で言えない方については、苦痛表情がないか確認しながら行ってください。お年寄りでは骨粗鬆症（骨がもろくなる病気）の方が多く、あまり無理をすると骨折を起こしてしまう場合がありますから、特に注意が必要です。

拘縮が生じてしまうとなかなか治療は難しくなりますので、普段あまり身体を動かさない方は拘縮がおこらないように十分に注意してください。なんでもそうですが、怠けものはいけません。なお、すでに拘縮がある方はあまり無理をせず医師または理学療法士・作業療法士にご相談ください。



町長室から

甲斐 利幸

飲食業、商工会、観光協会の皆様が、来年に迫った九州新幹線の全線開通に向けて、山都町の賑わい創出のため、頑張っています。

山都町一円で、20店近くがそれぞれ、工夫を重ねて、創作コロッケを売り出しました。日向街道沿いのころっけ街道誕生です。休日には、ウォーキングを兼ねた、スタンプラリーの来町者の姿が見られます。個店の店主も、戸惑いながらも自信作の材料にこだわった独自のコロッケを食べてみてください。美味しいと実感しました。

阿蘇山の噴火は、山都町の複雑な、魅力ある地形を造りました。また、加工しやすい溶結凝灰岩も残してくれました。通潤橋も、この石材があつたからこそできたと考えています。軟らかで加工しやすい材質です。商工会の若手の皆様、これを素材にした、焼き肉用の石のプレートを発表しました。試行錯誤のうえ

蘇陽病院の建て替えは平成23年度に取り組むべく設計費を計上しました。山都町消防団の出初め式がそよ風パークで始めて開かれました。時ならぬ寒さに、凍とした緊張感をもって、頼もしい消防団の規律、操法を点検することができました。あらためて山都町の一体感を、エネルギーを垣間見ることができました。

合併後6年目を迎え、こうした新しいうねりが見られます。山あいにあっても、都の賑わいを期待して発足した町です。可能性を秘めた山都町の嬉しい胎動です。

3月議会が、当初予算を初め全議案を原案どおり可決してくれました。国の予算との絡みもありますが、積極的な内容となりました。新庁舎建設の予算は来年度までの継続費ですが、やっと山都町の本丸が23年度に完成することになります。随分と峭の足分庁舎では迷惑をおかけしています。

自然のなかで豊かに育つ子どもたち

矢部郷自然観察会 代表 藤吉勇治

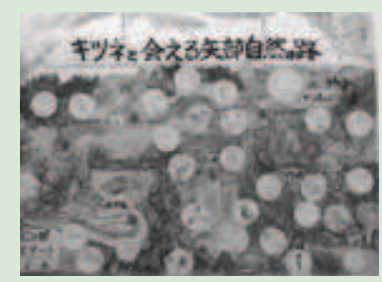
その③

「地域の自然の中で、感性豊かな子どもたちを育てたい。」「もつと子どもたちが主役になる観察会にしよう。」では、具体的にどんな観察会をしたらいいのか。運営委員の仲間と検討を重ねた結果、案がまとまった。それは、会の中に「ジュニア・レンジャー（青少年自然観察指導員）組織をつくる。」ことだった。

① 森のたより（矢部郷自然観察会新聞）の新聞記者。
② 日頃から身の回りの生きものたちを観察する。
③ 自然を大切にする方法を考え行動する。



定例自然観察会で参加者に説明するジュニア・レンジャー（平成5年）



全国自然観察会コンクールで特別賞を受賞したジュニア・レンジャーの作品（平成2年）

交際中カップル紹介

男性Oさん（32歳） & 女性Rさん（30歳）
交際期間☆1年6ヶ月

①お互いの第一印象は？

Q とてもストリートに気持ちが伝わってきたので、もう一度会ってみようと思いました。

R 出会ってすぐ、「あつ、この人の事大好きになる」って直感しました。

②現在の心境は？

Q 日常のささいな出来事に幸せを見出してくれるので、とても穏やかに過ごせています。

R 大好きな気持ちは変わらず、それに加えて彼の一番近くにいる、ずっと彼を支えていける存在になりたいなあ...と思っています。

③まだ参加していない独身者（男性・女性）へひと事

Q 口下手でもアフターフォローをしっかりして頂けるので、心配せずに参加してみてください。

R 私は、1人で参加しました。勇気を出して出合いの一步を踏み出してみてくださいよ。

結婚相談員の紹介



興梶 桃子さん
（今525番地1）
TEL 83-0524

相談員をしています興梶です。先日、クリスマス交流会に数名の相談員さんとスタッフの一員として参加しました。女性の方が一歩リードかなと感じましたが、男性陣は少し緊張気味の様子ながらも一生懸命自己アピールして頑張っている様子でした。

毎回、交流会で数組のカップルが誕生しています。出会うチャンスがありますので、諦めずに今一度参加してみませんか。

お問い合わせ先

山都町役場 浜町事務所 総務課
（成瀬・吉田）
【専用電話】
090-95565-9589
【専用アドレスPC】
marriage.support@town.kumamoto-yamato.lg.jp
【専用アドレス携帯】
you_and_you@docomo.ne.jp