

<質問>

Q1.私の親(76)は4月末、歩行中に転倒した拍子に右上腕を骨折。救急搬送され、らせん骨折と診断されました。GW明けに2週間ほど入院し手術を受け退院しました。しかし、リハビリがグーパーをしたり腕を上下するだけで親は数回でリハビリをやめてしまいました。利き腕だけに日常生活に支障をきたしています。何か良い方法はありますか？

(RN:ヨネパンはん さん)

A1. ありがとうございます。上腕骨螺旋骨折で手術をされたのですね。螺旋骨折は強い外力が加わり“捻り”が生じることで起き、骨折部分が螺旋状のようになっていることから螺旋骨折と呼ばれています。5月中旬の手術なので、骨癒合も進んでいるので、積極的に運動を行う時期になります。ワイピングと呼ばれる運動も有効かと思います。椅子に座り、机などにタオルを置いて、肘を伸ばすように両手で前方に手を伸ばしていきます。骨折していない側の手で誘導することができるので、安全に肩関節の運動が行えます。一番最後まで伸ばしたところで止め、ストレッチ促します。

Q2.最近朝起きると寒くなったなあと感じます。関節の痛みと戦う日々が続くと思うと・・・泣 関節を強くする方法はありますか？

(RN:アメリカの君が代 さん)

A2. そうですね。膝関節に痛みがある人などは多くいます。関節を強くするには、やはり運動・食事(栄養)がメインになります。運動に関しては、関節の部位によって運動も違うのですが、骨密度を上げるには、立った状態から踵を上げ、ストンと下ろす踵落とし運動や、下半身の筋肉をつけるスクワットなども有効です。食事に関しては、骨を強くすると言われている、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを摂取することです。肉や魚、豆類、牛乳などが多く含まれています。