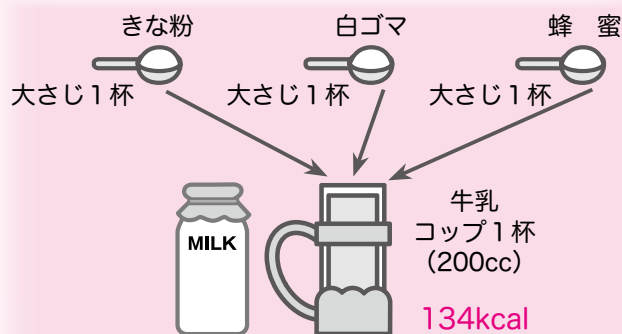




食事には注意をしているけれど 健診の検査値が下がらないという方

●体にいいからといわれて飲み物に混ぜて、結果的にカロリーをとり過ぎている場合があります。
例えば……牛乳にきな粉・白ゴマ・蜂蜜を混ぜると

●調理に使う油など、目に見える油には注意しても、気付かずにとってしまうことが多いのが目に見えない油です。あなたはいかがですか。



見た目の量はあまり変わらないのに、エネルギーは約倍の
289kcalになります！

品名	脂質(g)
シュークリーム 1個 (100g)	20.0
かりんとう 5個 (42g)	5.0
カステラ 2切れ (100g)	4.6
バターピーナツ 20粒 (20g)	10.3
フライアーモンド(味付け) (20g)	10.7
カレールー (20g)	6.8



シルバーリハビリ体操

～足をあげる筋力を強くし歩く能力を高める体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。
ひじを曲げ、胸の前で保持します。ひざがひ
じにつくように左右交互に2回ずつあげます。
ひざをあげる時に息を吐くようにします。

※シルバーリハビリ体操は、関節と
筋肉の機能を向上させるために考
案された茨城県独自の体操です。

▲シルバーリハビリ体操指導士 大宮地域 桑原 明美さん

健康アドバイス

「肩の痛みについて」

常陸大宮済生会病院
整形外科部長

石川 有之先生

50歳前後になると肩の痛みや手があがらないなどの症状により、五十肩の症状が出現したと感じている方は多いと思います。五十肩の原因は関節を構成する骨、軟骨、靱帯や腱などが老化し、肩関節周囲の組織が炎症を起こすことにより発生するといわれています。特別な加療をしなくても治癒してしまう人もいれば、拘縮が強くなり凍結肩（肩関節が全方向に動かなくなる）とよばれる状態となる方もいます。急性期の強い痛みのある時は安静と消炎鎮痛剤の内服、注射などが有効です。急性期を過ぎたら温熱療法・運動療法を行います。拘縮が改善されない場合は手術的に関節包切離を行うこともあります。

五十肩と思っている方の中には、腱が断裂している（あつれきおん 腱板断裂）場合があります。肩の運動障害・夜間痛があり、肩の挙上はできるのに動かす時に軋轢音があり、力が入りにくいという症状があります。明らかな外傷により断裂するものよりも、はっきりとした原因がなく肩の使いすぎにより断裂するものが多いです。無症候性腱板断裂（症状のない腱板断裂）は、50歳代で約27%という報告もあります。今までは五十肩として片付けられる場合も多かったのですが、診察・MR I 検査・関節造影検査などで断裂を判定できます。治療は、注射・運動療法で改善する場合がありますが、改善しない時は手術療法があります。関節鏡下手術と直視下手術がありますが、関節鏡手術の方が痛みが少なく普及しています。

激痛や疼痛が続いている場合は、整形外科で診察・MR I 等の検査を行い診断することが必要となります。