

健康クラブ通信 Vol.12

- ウォーキングステーション健康相談事例報告
- 旬の野菜レシピ「かぼちゃサラダ」

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284
 URL <https://npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

ウォーキングステーション健康相談事例報告 「継続は力なり！」 努力で歩数は伸ばせる！ 理学療法士 小保方祐貴

一雨ごとに秋の深まりゆく昨今、前橋市民健康クラブの皆様いかがお過ごしでしょうか。
 火曜日午後、ウォーキングステーションにて健康相談を担当している理学療法士の小保方です。



東前橋整形外科病院
 理学療法士 小保方祐貴

新型コロナウイルスの猛威は止まることを知らず、群馬県においても、緊急事態宣言が延長され、当会のウォーキングイベントも開催できない状況が続いています。しかし、現下においてもウォーキングステーションの健康相談は通常通り行っており、歩数の傾向を知るために健康相談に来る方もいらつしやいます。
 そこで今回は、ウォーキングステーション

の健康相談を経て、ご自身の歩数を劇的に改善した60代の女性の一例を紹介したいと思います。

Aさんの入会時の状態

Aさんが前橋市民健康クラブの会員になったのは平成30年1月のことでした。入会前より左膝内側部(お皿の内側あたり)に痛みを訴えていて、整形外科でも膝関節内側の関節裂隙(関節の隙間)が狭くなっていると指摘をされていました。この年の歩数は平均歩数6643歩、アクティブ歩数3476歩でした(図1)。

この頃のAさんの状態は、少し長くあるくと膝が痛くなってしまい、1日の歩数もなかなか8000歩を超えていませんでした。このときにAさんに指導したのは主に3つです。

ポイント① 8000歩を目指さない

当会では、平均歩数8000歩、アクティブ歩数4000歩を推奨してい

ます。しかし、Aさんのように関節痛を有している方が無理して8000歩を目指すすと却って状態が悪くなること(しばしばあります)。Aさんも8000歩にこだわっているところがあったのでそれを取り払うところから始めました。

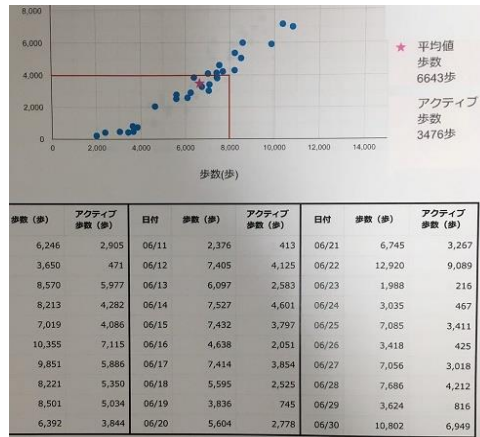


図1 平成30年6月の歩数

ポイント② 2000歩以上を目指す

1日の8000歩を目指さない代わりに、1日最低でも2000歩以上は歩くようにお願いしました。歩きすぎると関節痛が悪化することもあります。歩きすぎなければ体力や筋力が低下し、益々関節痛が悪化する要因となつてしまいます。

ポイント③ 筋トレをする

関節痛に有効な運動療法として、筋力トレーニングがあります。Aさんも

かかりつけの整形外科等でリハビリ指導を受けていましたが、当時はあまり実践されていませんでした。そこで、私の方で「スクワット(図2)」を1日10回だけしてください」と指示しました。スクワットについては、当会で度々有効な筋トレとして紹介しています。本当に有効なので皆さんも試してみてください。

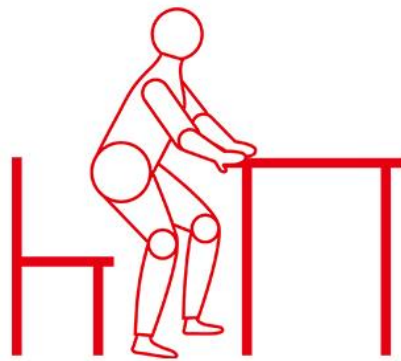


図2 スクワット

今では別人のように歩ける

Aさんは今でも毎月1回、ウォーキングステーションにて健康指導を受けてもらっています。前月の歩数や膝痛の様子を伺いながら、「翌月の歩数の目標」や「トレーニング内容の変更」、「痛くなったときの対処」などを指導しています。

Aさんに対する健康指導を始めて今年で4年が経ちました。現在の平均歩数は10021歩、アクティブ歩数は5774歩と別人のように歩けるようになりました(図3)。膝痛はまだあるようですが、ご自身で自分の膝痛をコントロールができるようになりました。また、筋トレの効果により外出頻度も増えました。今後も月1回の健康指導にて、現状維持から更なる向上を図れるようにAさんとともに取り組んでいきたいと思えます。

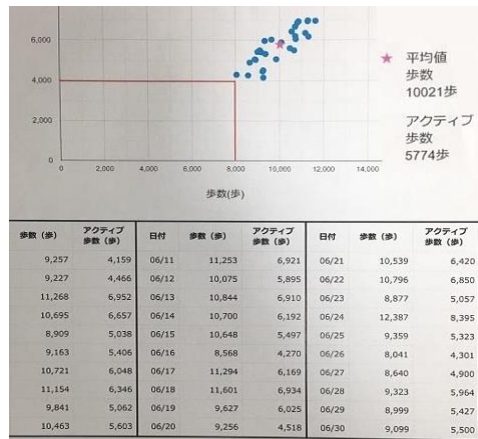


図3 令和3年6月の歩数

皆さんも歩きのことや関節痛等の相談事項があれば、是非ウォーキングステーションにいらしてください。最後に事例報告を本紙に掲載することにご承諾いただいたAさんには感謝申し上げます。

【旬の野菜のレシピ：かぼちゃ】かぼちゃサラダ

<材料> 4人分

- かぼちゃ 450g
- レーズン 30g
- クルミ 20g
- ベビーチーズ 2個
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 適量



<作り方>

- ① かぼちゃは電子レンジで4分程度、柔らかくなるまで加熱し、スプーンなどで粗くつぶす。
- ② ①にマヨネーズ、塩こしょうを入れ、混ぜ合わせ、粗熱をとる。
- ③ クルミは粗く刻み、レーズンもお好みで刻む。
- ④ チーズは5mm角のサイコロ状に切る。
- ⑤ ②にクルミ、レーズン、チーズを入れ、さっくり混ぜる。

★レーズンは刻むと甘みが増します。お好みでキュウリや玉ねぎスライス、茹で卵を加えるのもおすすめです。

管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養科)