



若草の季節になり暖かい日差しを浴びると心も明るくなりますね。前向きに元気に運動をすることで効果も高くなります。無理なく頑張ってくださいませ！

今回は膝の変形により痛みがある場合の寝る体勢についてご紹介します。加齢とともに関節にある軟骨がすり減り、骨と骨がぶつかり合うことで炎症や痛みが生じやすくなります。そこに寝る際に膝に良くない寝かたをすることで症状がすすんでしまいます。悪い体勢は①のように仰向けで膝が曲がって外に開いている場合です。次に②のように横向けで膝が内に入っている状態です。



① 膝が外へ向いている



② 膝が内へ向いている



まっすぐに

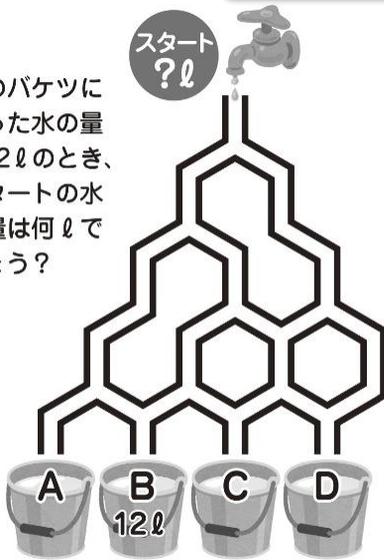


④

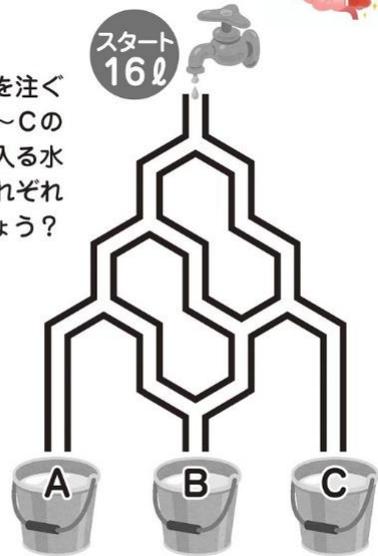
どちらも膝がねじれた状態のままになっているため痛みの原因となり変形がすすみやすくなってしまうです。対策としてはクッションを挟むことです。③や④のように間にクッションを挟むことで膝をまっすぐの状態にします。寝がえりなどでクッションが移動しねじれた状態になるかもしれませんが、大切なのは少しでもねじれている時間を減らすことです。寝がえりをするまでの間、または夜中に起きたときは再度クッションを挟み膝を外を向いたり内を向いたりする時間を減らすことで痛みの軽減が図れますのでぜひ実践してみてくださいませ！

頭の体操の時間です！

② Bのバケツに入った水の量が12ℓのとき、スタートの水の量は何ℓでしょう？



① 16ℓの水を注ぐとき、A～Cのバケツに入る水の量はそれぞれ何ℓでしょう？



※スタートから水を注ぎます。  
2つに分岐する部分では、水量は半分になります。

GWのお休み

4月28,29日  
5月3,4,5,6日  
は勝手ながら、お休みさせていただきます。よろしくお願いいたします。

筋力が落ちないように自主運動を頑張りましょう！