

6

JUNE 2018

ケアレジデンス デイサービスセンターかさま

[TEL] 0296-73-0026
[住所] 笠間市 笠間 1428-6

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT) 言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★ “膝のお皿”^{しつがいこつ}「膝蓋骨」について ★

膝蓋骨(しつがいこつ)とは??

膝の前面にある円板状の骨、いわゆる“膝のお皿”のことです。

膝蓋骨は、人のカラダの中で一番大きな種子骨(しつこつ)とされています。

(種子骨・・・筋肉や腱の中に形成される骨で、摩擦を防ぐ働きがある)

膝蓋骨は大腿四頭筋(だいたいしとうきん)に付着しており、密接な関係があります。

大腿四頭筋は、膝の曲げ伸ばしに重要な役割を果たしており、曲げ伸ばしによって

膝蓋骨は大腿四頭筋に引っ張られながら上下に移動します。

【膝蓋骨が果たす2つの役割】

① 膝関節を保護する

膝蓋骨は膝の前方にあり、衝撃や圧力から大腿骨と脛骨(すねの骨)を保護します。

② 大腿四頭筋の作用効率を高める

膝を伸ばすためには大腿四頭筋が収縮し、脛骨を引き上げることが必要です。

その際に、滑車の役割を果たすのが膝蓋骨です。

膝蓋骨が大腿骨の溝にはまりこむことで、外側方向に逸脱してしまうことを

防ぎ、大腿四頭筋が作用しやすい位置に維持しています。

～6月の予定～

◎クラフト教室 14日(木)

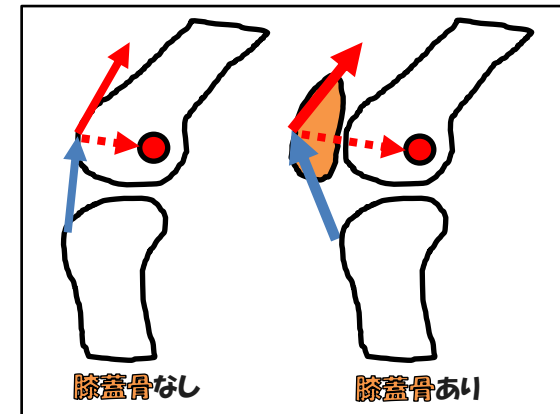
◎ビンゴ大会 18日(月)



※ちなみに、変形性膝関節症の方は、膝蓋骨が大腿骨の溝から外れてしまっていることが多く、大腿四頭筋が働きにくい状態となり、立ち上がりや歩行が困難になってしまいます。

膝蓋骨があることで 膝関節の回転を中心 ● から遠ざけることができ、より大きな力を発揮することができます。

例えば、体重 60 kgの人がしゃがみ込むときには、膝蓋骨にはおよそ 300～400 kgの力がかかります。



つまり、私たちの身体に膝蓋骨が存在することで、立つ・歩くといった動作に必要な大きな力を 大腿四頭筋に発揮させることが可能になるのです。

私たちの身体には、膝蓋骨のように突起状の構造物を有する関節がいくつかあります。

股関節にある大転子(だいてんし)・肘関節にある肘頭(ひじかしら)・足関節にある踵骨(しょうこつ)

これらは全て大きな力を必要とする関節に存在しています。

実際に触ってみるとわかると思いますが、指のような関節にはこのような突起はありません。

大きな力を発揮するためには、膝蓋骨の様な構造物が必要となっているのです。

専門職からの
アドバイス!

理学療法士(PT)
言語聴覚士(ST)による機能訓練

今回は... ★「サルコペニア」について ★

サルコペニアとは??

主に

“加齢によって筋肉が落ち、筋力低下や身体機能の低下が起こる”
ことを言います。

最近では、「骨折で入院したのに食事中的ムセ込みがひどくなってしまった」等の
声が聞かれるようになりました。

明らかな摂食嚥下機能の原因疾患が存在しない場合でも、全身のサルコペニアを
認める場合は、摂食嚥下障害の可能性が高いと言われています。

加齢以外の原因が明らかでないものと、

疾病に関連する二次性サルコペニアがありますが、

今回は“加齢性サルコペニアの原因・見分け方・予防方法”をご紹介します。

【原因】

- ◎高齢になり、たんぱく質の摂取や運動量の減少等により作られる筋肉が減少する。
- ◎四肢体幹の筋肉量が減少することで、転倒の危険性や寝たきり状態のリスクが高まる。
- ◎嚥下筋(飲み込む力)の筋肉量が減少すると嚥下障害や誤嚥につながる。

転倒や誤嚥性肺炎等によって入院又は寝たきりになることで
筋肉筋力低下の悪循環をまねくことになってしまいます。

【診断】

- ①筋肉量減少
- ②筋力低下(握力等)
- ③身体機能の低下(歩行スピード等)

～5月の予定～

◎ビンゴ大会 23日(水)



【簡易テスト】 1つでも当てはまる場合は早めの対策が必要です。

①指輪っかテスト

ふくらはぎの一番太い部分を両手の親指・人差し指で囲います。

指が重なってしまったり、隙間ができてしまっている場合は、ふくらはぎがかなり細く
サルコペニアの疑いがあります。

②片足立ちテスト

片足立ちで椅子から立ち上げられるか確認してみましょう。

③横断歩道で確認

信号の長さにもよりますが、横断歩道を渡りきる前に信号が赤にかわってしまうと
歩行スピードが落ちている可能性があります。(この確認をする場合は十分注意)

【予防方法】

- ・スクワット
- ・もも上げ
- ・つま先立ち
- ・散歩コースに坂道を入れる
- ・嚥下体操の習慣化
- ・寝たきりの方は、ベッドを60°あげる(身体状況による)

必要な1日のたんぱく質摂取量は「手のひら1枚分」といわれています。

野菜や炭水化物もバランスよく口から摂取し、

健康に過ごせるよう予防しましょう。