



健康に、 自分の足で歩き続けたい人へ、 その方法を教えます ～ひざの痛みを取り除く保存療法～

令和4年9月10日(土)
会場／尾張一宮駅前ビル(i-ビル)7階 シビックホール
参加者／177名
講師／一宮西病院 整形外科部長 巽 一郎 様

本年度の一宮法人会女性部会地域社会貢献事業は一宮西病院整形外科部長・人工関節センター長の巽一郎先生をお招きして「医療講演会」を開催しました。「医療講演会」と聞くとなんだか真面目そうな講演会になりそうだと思っておりましたが、CBCテレビの「ゴゴスマ」にもご出演されたひざのスーパードクターのお話は、まったく堅苦しくなく笑いの絶えないオモシロ講座となりました。

コロナ禍の開催で、会場の人数も例年の地域社会貢献事業よりも少なめに設定しました。開演時間前から、会場には巽一郎先生のファンの方々が来場され、巽先生がお越しになるのを待っておられました。会場は満員御礼状態で、一宮市内だけではなく、全国各地、ひいては海外からも巽一郎先生のお話を聞きに来られていました。

医学的な難しいお話が始まるかと思いきや、いきなり、巽先生の学生時代の逸話から始まり、臨死体験あり、巽先生のお母様のお話ありと、おもしろエピソードが目白押しで、まるで漫談を聞いているようでした。巽先生のご出身は関西、さすが笑いのツボを心得ていて、聴衆を飽きさせません。けれども、途中からは、しっかりひざ関節のお話をされました。

ひざが痛むのは、ひざの軟骨がすり減ってしまい、骨どうしの微小骨折がおこることが原因です。ひざが痛くなりはじめたら、ひざ関節の軟骨を増やすことが大切で

す。ひざ関節軟骨の増やし体操を教えてくださいました。腿を手でささえて、ひざの部分を宙ぶらりんにして20秒ほどブラブラと振り子のように振ります。20秒ほど振るとひざ関節の潤滑液が

増えて、軟骨が再生されます。これを両足やります。合計40秒です。また軟骨がすり減りやすい時間帯を知っておくことも大事です。軟骨の9割は水分でできています。寝ている間は動かないので、朝起きたときは、軟骨が一番乾燥状態になっているそうです。ですから、この「ひざブラブラ体操」は毎朝起きたらベッドから降りる前に、もしくは布団から出る前にやってください。

では、ひざが痛まないようにするにはどうするべきでしょう。体重を減らすことです。歩くときにひざには「体重の5倍」の負荷がかかっているそうです。体重が増えることで、ひざへの負担は激増します。全く耳の痛い話です。年齢があがるに従って、代謝が悪くなり、どんどん体重は増加の一途をたどっていきます。一宮・稲沢は車社会でどこに行くのもクルマです。なかなか運動なんかできません。「運動してください」と言われるのかと思いきや、巽先生のダイエットは、なんと「空腹の日」を1週間に1日つくることでした。これならなんとかなりそうです。

人間の寿命はどんだんのびて、いまは100年生きられます。しかし、元気ですごく、足腰丈夫で生活できるかは、人が足腰にやさしい生活を続けることと大きく関わります。巽先生のお話を日常生活にいかして、引き続き一宮法人会女性部会のメンバーが元気で社会貢献事業で社会に貢献できますように、地域の皆様が元気で生活できますようにと心より願います。

(報告者:女性部会理事 大島 あずさ)



女性部会長あいさつ

