

知るとうれしい リハビリニュース



【リハビリテーション科】

朝晩はめっきり寒くなって参りました。いかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のリハビリニュースは「変形性膝関節症」についてお伝えしたいと思います。加齢・筋肉の衰え・体重増加によって膝の軟骨がすり減ったり、なくなったりして形が変形し、激しい痛みを生じる病気です。変形した膝関節を元に戻すのは難しいので、日常生活に支障をきたす症状が出る前に進行を止めることが大切です。

痛みなく生活を続けていくために、変形性膝関節症の予防についてお話します。

【膝関節の負担が大きくなる三大要因】

1 加齢

膝関節は骨と骨の間にある軟骨がクッションのような役目をして、スムーズに動くようになっています。ところが、加齢とともに軟骨がすり減ると、滑らかな動きが阻害されるため炎症を起こしてしまいます。

2 筋肉の衰え

脚を支えている筋肉が衰えると、体の重みを受ける部分が不安定になることで、膝への負担が大きくなり痛みを生じます。



3 体重の増加

体重が増えるほど膝にかかる負担も大きくなります。中高年になると運動不足や過食で内臓脂肪がつき、肥満になりやすいため注意が必要です。



【おすすめ膝痛予防】

☆ウォーキング

日ごろ運動不足の方は、軽いウォーキングから始めてみると良いでしょう。1日30分程度、週3回ぐらいから始めてみましょう。



☆自宅で行える簡単、膝運動

【タオル運動】

膝の下に丸めたタオルを置いて、膝を伸ばすようにしてタオルをつぶす運動です。息を吐きながら10秒間力を入れてタオルをつぶす動作を10回繰り返します。

【膝の曲げ伸ばし運動】

仰向けになった姿勢や座った姿勢で、片方ずつ膝の曲げ伸ばしをします。10秒間伸ばして下ろす動作を交互にゆっくり10～20回行います。

