



# ながとみ通信



春だ!外に出よう!! Vol.14 2013年4月1日発行 永富調剤薬局



## ひざの痛み



「ウォーキングはしたいがひざが…」とひざの痛みを抱える方は多いようです。中年以降の膝の痛みで最も多いのは変形性膝関節症。老化によってクッションの役目をする軟骨がもろくなって減り、さらに筋肉の衰えによって軟骨に負担が増し痛みが強くなります。

### ①ひざへの負荷を減らす

体重が増えると膝にかかる負荷は増えるため、肥満の人ほど膝痛が起こりやすくなります。まず、体重を5kg減らしましょう。-5kgで痛みの程度が30~60%軽減されるといわれています。

### ②痛みの予防トレーニング

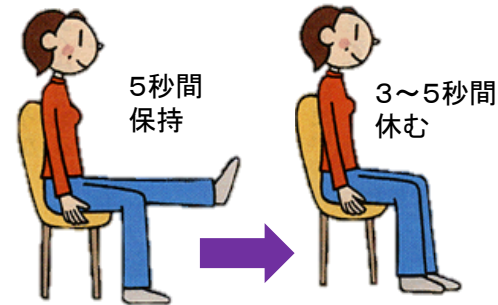
- 足の筋肉を鍛えることが重要です。
- ◆ 椅子に腰かけ、足を上げて膝が地面と平行になったら5秒間静止。
  - ◆ ゆっくり膝を下して、3~5秒休む。
  - ◆ 膝を伸ばすと痛みがある場合は膝を軽く曲げた状態で行う。
  - ◆ 左右それぞれ10回、1日2回行う。

### ひざへの負担

#### 体重の

平地を歩く → 3倍

階段を降りる → 6~8倍



ウォーキングで痛みが出たらすぐ歩行をやめ、距離を少し短くし、痛みが出ないように少しずつ距離を伸ばしたり、スピードを上げていきます。

### >>カロリーオフとゼロ・「控えめ」「ライト」その違いは?<<

最近のダイエットブームで低カロリーの飲料や食品が増えていきます。「ゼロカロリー」や「カロリーオフ」などいろいろな表示がありますが、これらの表現は法律で決められています。(健康増進法にある栄養表示制度「強調表示の基準」)

100mlあたり			
糖質		エネルギー	
0.5g以下	2.5g以下	5キロカロリー以下	20キロカロリー以下
無糖 シュガーレス ノンシュガー	低糖 微糖	ゼロカロリー ノンカロリー	カロリーオフ 低カロリー 控えめ・ライト



「カロリーオフ」「ゼロカロリー」「低糖」等の表示があっても、カロリーや糖質が全く含まれていない、ということではありません。100mlあたりの表示量なので、カロリーオフでも1缶(350ml)だと約50キロカロリーとなります。栄養成分表示をよく見て正しく理解した上で、上手にカロリーコントロールすることが必要です。

### しっかり歩くポイント

#### 普段より少し早めに

腕を大きく振る

背筋を伸ばす

膝を伸ばす

着地はかかとから

大腿で歩く

### 意識して歩きましょう

歳を取ると筋肉が衰えてきます。ゆっくり歩いていると下肢の筋肉は半分程度しか使われません。普段より少し早めのスピードで、会話をしていて息が切れるぐらいを目安に、体のポイントを意識して歩きましょう。

体重60kgの人が30分歩いた場合の消費カロリー

・ブラブラ歩き(散歩).....約80kcal

・大またでサッサ歩き(速歩)・・・約120kcal

歩き方次第で消費カロリーは違ってきます。