



*****ひざをいたわる生活*****
生活習慣を見直すことによって悪化を防ぎ、痛みを和らげることができます。

ひざの痛み「年のせい」とあきらめないで!! 変形性膝関節症

運動をするのに快適な季節となりました。健やかな心身を維持するために、適度な運動を続ける事は重要です。しかし、膝の痛みや変形でお困りの方も多いと思います。中高年の膝の痛みは「変形性膝関節症」が多く、関節内でクッションの役割をしている半月板や関節軟骨がすり減って炎症を起こし、痛み・水がたまる・変形などの症状が徐々に進行します。生活習慣の改善と運動でいきいきとした暮らしを楽しみましょう。

早めに気づくポイント?

一度すり減った関節軟骨は元に戻らないため、放っておくと徐々に悪化します。なるべく早い時期に整形外科を受診する事が大切です。チェックしてみてください。

チェックポイント

- つまづきやすい
- 正座が出来ない
- ひざを曲げ伸ばしするとききしむ音がする
- 正座や和式トイレに座るとひざが痛む
- ひざを曲げたときに違和感やひっかかる感じがする
- ひざが真っ直ぐ伸びない
- 座って足を伸ばすと伸び方が左右で違う

お早めに!



どんな運動が効果的?

ストレッチ



両手を壁について、身体を支えながら脚を前後に開いて前側のひざを曲げる。後ろの脚のかかとを床につけて5~10秒静止。左右行う。

床に座り、ひざの裏側が床につくように伸ばす。両手を伸ばして太ももの後ろ側を意識しながら上体を倒し、5~10秒静止。

筋カトレーニング

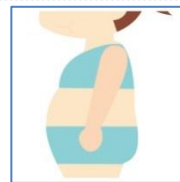


イスに座り、片方の脚を太ももの前側を意識しながら真っすぐになるまで上げる。5~10秒静止してゆっくり脚を下ろす。左右行う。

ひざをスムーズに動かすためには、足の筋肉だけではなくお尻の筋肉や腹筋、骨盤など全身の筋肉や関節のバランスが大切です。あせらず続けましょう。痛みが出そうになったら中止します。

●肥満に注意

肥満はひざに大きな負担がかかります。栄養バランスの良い食事を心がけ、筋肉や骨を作るたんぱく質やカルシウムは不足しないよう注意しましょう。

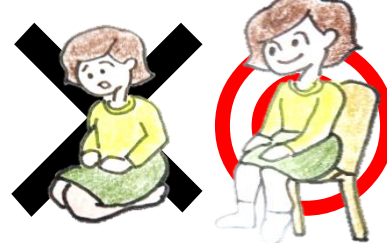


●ひざを大きく曲げて座るのを避けましょう。

トイレは洋式へひざを大きく曲げると負担がかかります。和式トイレでしゃがんだりすると、立ち上がる時にひざに負担がかかります。

●階段は手すりを使いましょう

階段昇降はひざに体重の3倍の負担がかかります。



●つえを使いましょう

ひざの負担を軽減します。足元に注意して歩きましょう。



●ひざを冷やさない。温めて血行促進

ひざが冷えると症状が悪化します。冷やさないようにして、入浴や温湿布で血行を促進しましょう。



サポーター

ひざの質問

- Q: 関節が痛むときは、温める方が良いですか?それとも冷やす方が良いですか?
- A: 慢性的な痛みを軽くするには温めましょう。ひざに腫れや熱がある時は冷やしましょう。判断に迷うような場合は、必ず医師に相談しましょう。
- Q: 変形性膝関節症を良くするために、食べたほうが良いものはありますか?
- A: 肥満に気をつけ、バランスのとれた食事を規則正しくとるようにしましょう。食べ過ぎや偏った食事を避け、適正な体重を保つように心がけましょう。
- Q: 宣伝されている飲むヒアルロン酸やグルコサミンは効果がありますか?
- A: 日本ではこれらは医薬品ではなく、ほとんどが栄養補助剤(サプリメント)として販売されています。そのまま関節軟骨になるわけではありません。服用する場合は、医師・薬剤師にご相談ください。