

すこやか大陸

シリーズ 高齢者の健康 **2**

2005年
8月▶11月

32号

～1997年発行～

静岡県
総合健康センター

発動!
老化にブレーキ計画、

膝痛予防

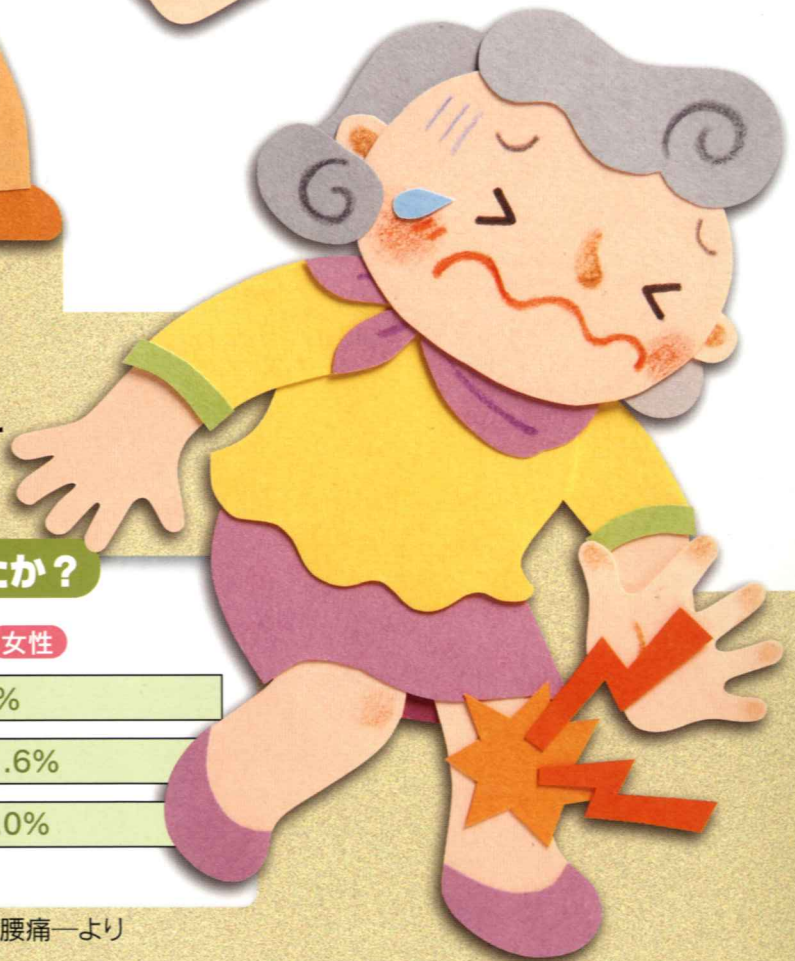
特集

ひざ



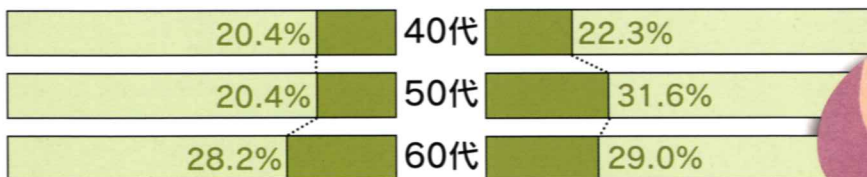
「あれ?膝が痛い…」

突然膝が痛み出し、「あれっ?」と思うことはありませんか。膝痛の経験者は年齢とともに増える傾向にあるため日頃からの予防が必要です!



ここ1ヶ月で膝痛を経験しましたか?

男性 ……「経験した」人の割合…… 女性



【結果】年齢と共に増加傾向に!

※平成14年度当センター筋骨格系疾患状況調査—ひざ痛・腰痛—より
静岡県内40～69歳の男女1,198人回答

さて、あなたはどうですか?

階段を下りるときにつらい? …… はい・いいえ

“はい”の人は「膝」が信号を出しています! デリケートな「膝」の徹底リサーチはこちら! →

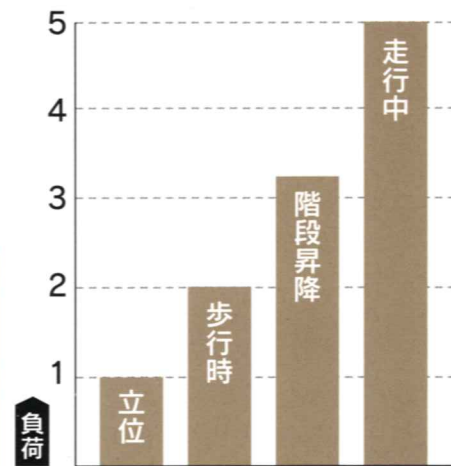
膝のしくみを知って 今から老化対策を!

膝は故障しやすい 体重を支える大切な関節。

膝は、大腿骨と脛骨をつなぐ重要な関節です。体重を支えているため、常に様々な角度から力がかかっています。体の中で最も傷みやすい器官のひとつと言えます。

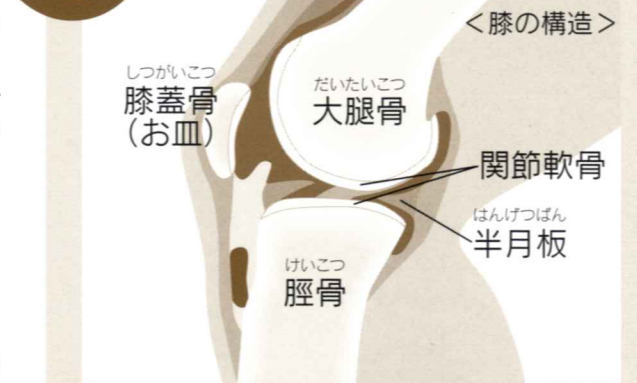
膝にかかる負荷の度合い

(※体重を1とする)



膝にかかる負担は、動作によってその度合いが変わります。立っている時は体重を支える＝体重分の負荷がかかりますが、これが階段昇降や正座など、一定の動作をする時は体重の何倍もの負荷がかかっています!

なぜ膝が痛くなるの?



- 原因① 炎症**
慢性関節リウマチや化膿性関節炎等
- 原因② 外傷**
事故等による、半月板(軟骨)や靭帯の損傷
- 原因③ 老化**
クッションの役目を果たす軟骨や骨が老化して、体重を支えきれず変形する

老化の原因の中でも、“変形性膝関節症”は要注意!

筋肉の衰えや肥満などによって、膝への負担が大きくなり、膝の関節軟骨がすり減ることで発症します。



あなたは大丈夫!? 要因

膝痛の要因には次のようなものが上げられます。また女性は、男性に比べて関節が柔らかい等、膝痛になりやすいので注意する必要があります!



この動作が痛かったら要注意! 信号



膝痛を起こさないためには、予防対策を行うことが大切です!

そこで今回は4つの予防対策をご紹介します。



膝痛予防運動

当センターのアンケートでは、膝痛の予防運動について半数以上の方が知りませんでした。しかし、膝への負担軽減には、膝を支える太ももの筋力を鍛えることが効果的です。(症状が重い方は必ず医師の診察を受け、無理のないよう行いましょう!)

初級者向け セッティング運動

5~10秒 X 3セット



- ひざ枕に、膝裏をしっかりとせる
 - つま先をやや外向きに開き、足先に向かって膝を伸ばす
- 【ポイント】膝の上側の筋肉を意識して伸ばしましょう!

中級者向け 太もも前側運動

5秒 X 左右10回 X 3セット



- 浅めに腰掛けて両手を横に添える
 - 片膝を水平にまっすぐ伸ばす
 - 5秒たったらゆっくりと戻す
- 【ポイント】つま先ではなく膝の上側の筋肉に力を入れることが大切です。

一言アドバイス

- 毎日行う
- 痛みがあるときは行わない
- リラックスする
- 反動をつけない
- 呼吸を止めない
- 伸ばしている部位を意識する

上級者向け

仰臥位タオルばさみ内転筋運動

30~50秒 X 左右3~5回



- 両膝でタオルを挟む
 - 息を吐きながらタオルを挟む力を徐々に強くする
- 【ポイント】太もも内側を意識。肩に力が入らないように。

- 1のタオルを挟んだまま、片膝を徐々に上げていき、真っ直ぐ伸ばします。
- 【ポイント】腕を頭の下に当てるとやりやすくなります。

- 2の状態ですぐに上体を起こします。(できる人だけ)
- 【ポイント】おへそをのぞくような姿勢で、腰が反るのを防ぎましょう。

(上級者向けプログラム協力: つえつネクラブ/ヒザイタ改善運動普及会) www.hizaita.com

予防対策 **2**

肥満予防

20代から衰えてくるという膝。肥満はそんな膝に余計な負担を与える要因のひとつです。あなたはきちんと適正体重を守っていますか？

適正体重の簡単な算出方法

$$(あなたの身長 - 100) \times 0.9 = あなたの標準体重$$

標準体重の±10%以内が適正体重になります！



予防対策 **3**

暮らしの工夫

日常生活においても、工夫できることはたくさんあります。

支えを使って負担軽減！

関節への負担を減らすため杖等の補助具を利用しましょう。



膝に負担の大きい正座はしない！

正座は膝へのダメージが大きいので、椅子に座りましょう。



入浴で温まろう！

入浴で関節をよく温めて、血行を良くしましょう。



予防対策 **4**

早期受診

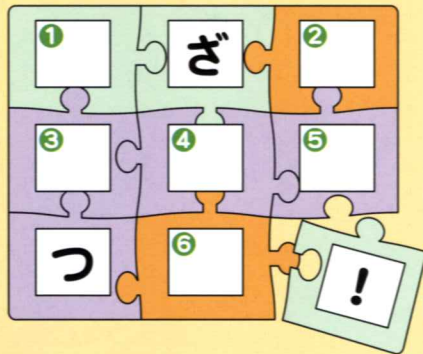
膝の痛みが続くときには専門医(整形外科)を受診しましょう。



すこやかクイズ

①～⑥の各キーワードを解き、パズルに答えをかなで入れて完成させてください。

それぞれ答えの頭文字を入れてください。



- ・今回の特集は「①□ざつう予防」。
- ・膝痛の原因の1つは「②□んげつぱん」の損傷
- ・筋力をつけるために毎日やる「予防③□いそう」
- ・座るときは、正座よりも「④□す」
- ・膝が痛む時は「⑤□んもんい」を受診する
- ・「⑥□ゆうよく」で関節を温め血行を促進する

(解答●答えは、この「すこやか大陸32号」のどこかにあります。)



施設紹介	料金
体育館	1,500円 (片面使用、9時～12時までの場合)
ホール	5,900円 (9時～12時までの場合)
栄養実習室	1,900円 (9時～12時までの場合)
研修室	1,000円 (第1研修室・9時～12時までの場合)



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp> Eメール info@sukoyaka.or.jp

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約 ☎055(973)7000

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

「不妊相談」専用ダイヤル

☎055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時