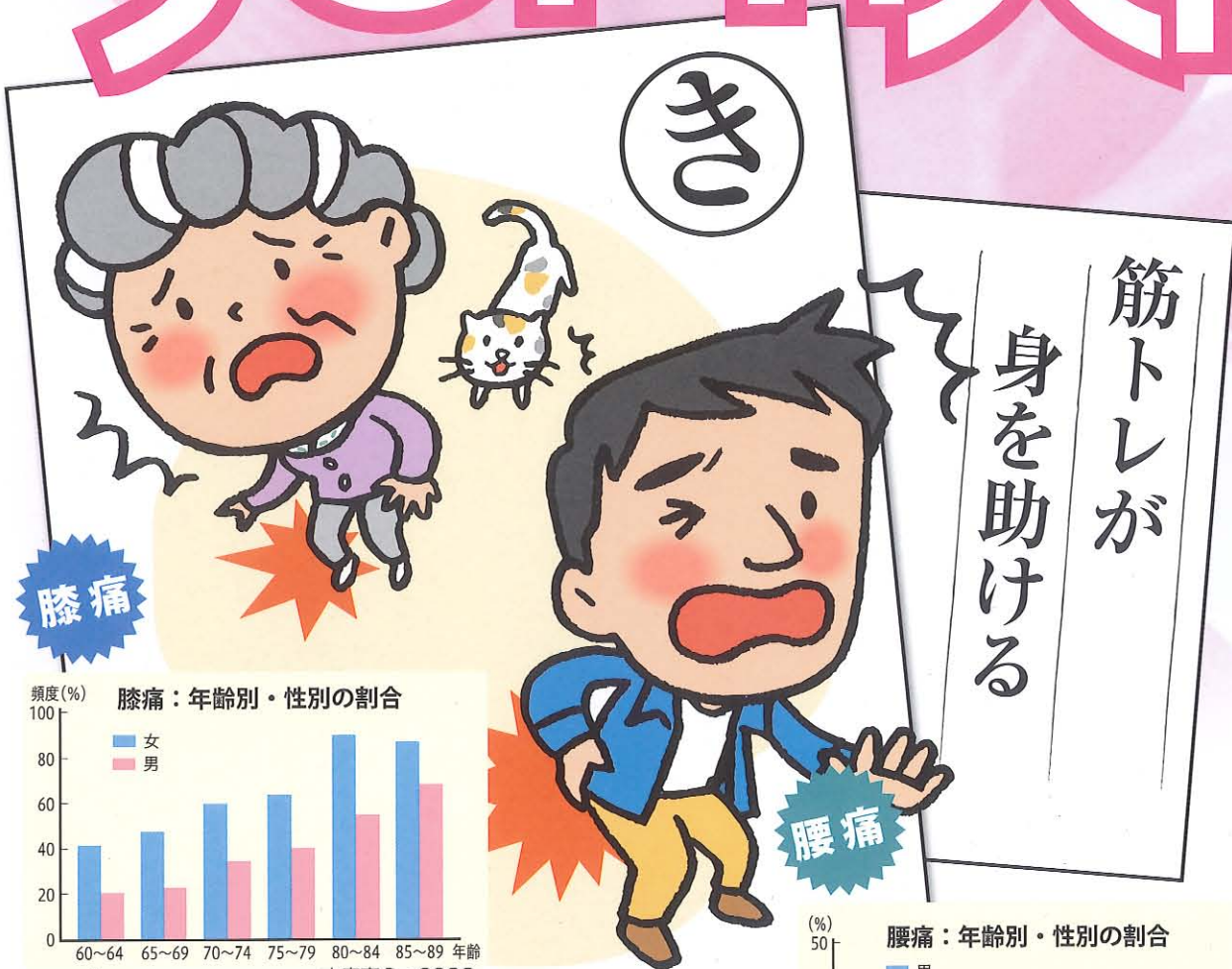


すこやか大陸

48号
2010

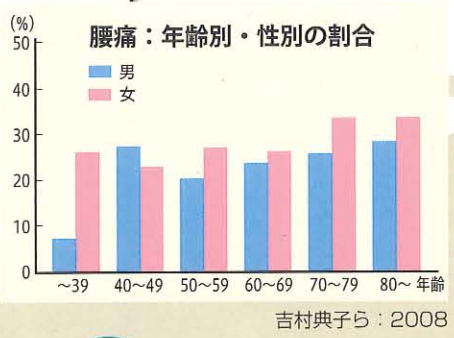
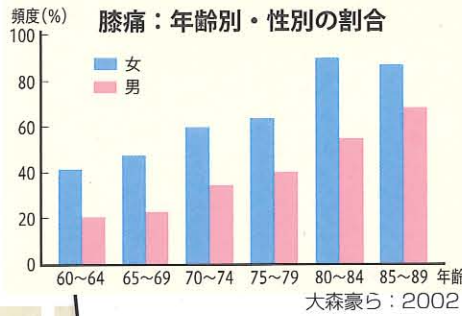
健康への切り札③ 膝痛・腰痛予防特集



き

膝痛

腰痛



静岡県では「関節や筋肉で現在治療中の病気がある」と答えた人が、33.9%いることがわかりました。痛み等による身体活動の低下は、体重の増加や筋肉量・筋力の低下につながりやすく、更には、外出頻度の低下等により閉じこもりの原因にもなります。
(静岡県総合健康センター：平成20年度静岡県における高齢者の生活実態調査)

あなたのひざ・こし膝・腰大丈夫?

こんな症状はありませんかここ数週間の状態をお答えください。

膝痛の症状チェック

(日本版変形性膝関節症患者機能評価表より一部抜粋)

- 朝、起きて動き出すときに、膝がこわばる。
- 朝、起きて動き出すときに、膝が痛む。
- 睡眠中に膝が痛くて目が覚めることがある。
- 平らなところを歩くと膝が痛む。
- 階段を昇るときに膝が痛む。
- 階段を下りるときに膝が痛む。
- しゃがむときや立ち上がるときに膝が痛む。
- ずっと立っているとき膝が痛む。

腰痛の症状チェック

(疾患特定・患者立脚型腰痛症患者機能評価尺度より一部抜粋)

- あお向けで寝ているとき腰が痛む。
- 朝、起きて動き出すとき腰が痛む。
- 椅子に腰かけているとき腰が痛む。
- しゃがむときや立ち上がるときに腰が痛む。
- 立っているとき腰が痛む。
- 前かがみになるとき腰が痛む。
- 腰をそらすとき腰が痛む。

こまめにチェックをし、痛みがひどいときは医師に相談してから運動を始めましょう。

膝・腰を鍛えて活動的な毎日をスタート!

筋力トレーニングで

膝痛

腰痛

が予防できます。

膝痛予防の運動のポイント

① 筋肉の柔軟性を高めよう！

特にストレッチしたい筋肉

大腿四頭筋

ハムストリングス

下腿三頭筋

大腰筋

など

② 膝を支える筋肉や股関節まわりの筋肉を中心に強化しよう！

強化する筋肉

大腿四頭筋

内転筋

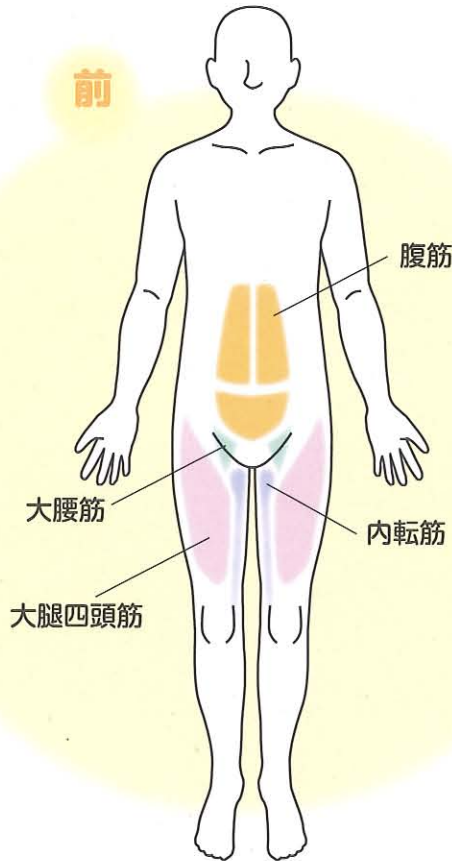
ハムストリングス

大殿筋

中殿筋

下腿三頭筋

前



腰痛予防の運動のポイント

① 筋肉の柔軟性を高めよう！

特にストレッチしたい筋肉

背筋

ハムストリングス

下腿三頭筋

大殿筋

大腰筋

など

② 正しい姿勢を身につけ、背骨を支える筋肉を中心に強化しよう！

強化する筋肉

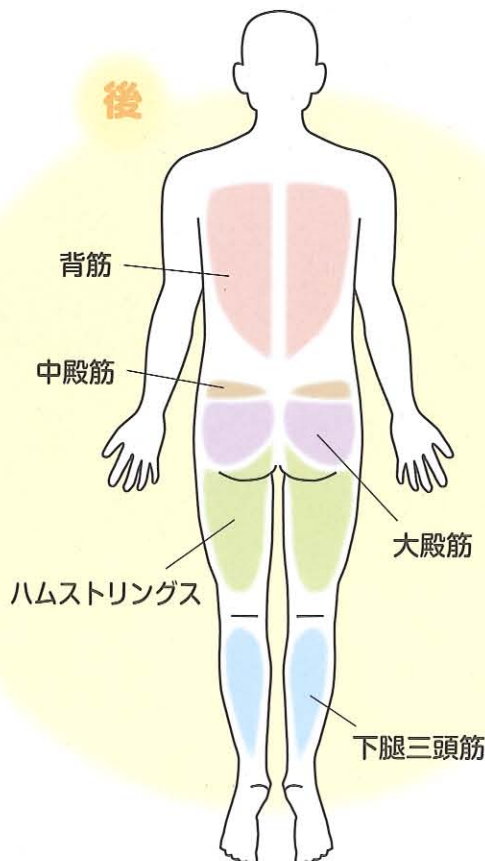
腹筋

背筋

大腰筋

大殿筋

後



膝痛予防

トレーニング



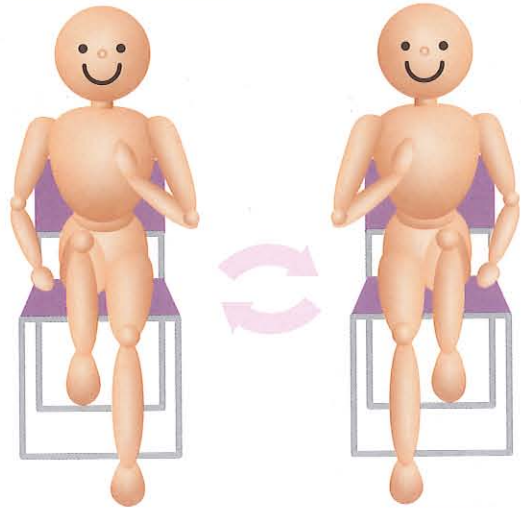
トレーニングの前に準備運動をしましょう。ストレッチと一緒にやると効果的です（すこやか大陸 46号ストレッチング特集参照）。膝関節を緩やかに動かし、関節液の循環を促進します。

筋トレ前に…

足踏み

椅子に座って、足踏み運動をリズムカルに繰り返しましょう。足を高く上げすぎないようにしましょう。始めは、少ない回数から行いましょう。

目標：片足 10 回から 20 回を 1 セットとして 2 セット程度。

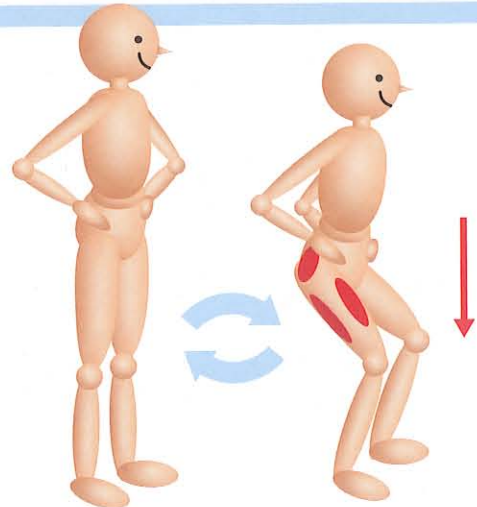


膝を支える筋肉を強化しよう！

① スクワット（下肢の筋力）

つま先を正面に向け、肩幅に足をひらきます。手は腰に置き、ゆっくり（4秒かけて）軽く膝を曲げ、ゆっくり（4秒かけて）戻ります。（膝が30度くらい曲がる程度。）バランスが崩れやすい場合は手すりや椅子につかまりましょう。

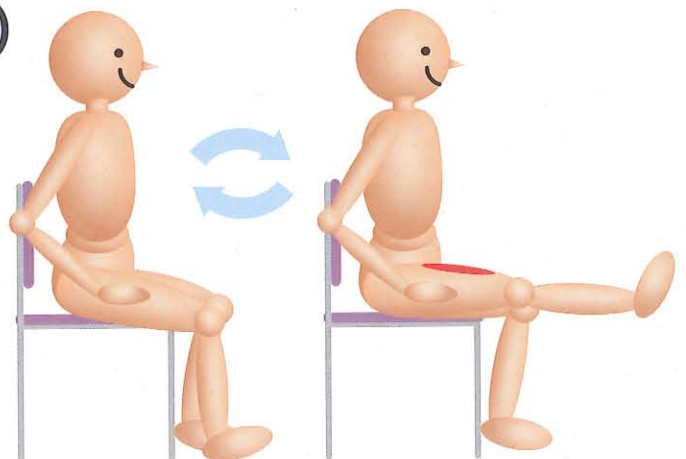
目標：10回を2セット程度。



② ももの前側（大腿四頭筋）

椅子に座り、つま先が上を向いているのを確認しながら、膝を（伸ばしきることを目標に）ゆっくり伸ばし、ゆっくりと床へ戻しましょう。足を入れ替えて、同様に。膝を伸ばしきると痛い人は、やや曲げた位置までにとどめましょう。

目標：左右各 10 回 2 セット程度。



安全に運動を行うために。

次の注意事項を守って、安全に運動を行いましょう。



循環器疾患、運動器疾患(膝痛・腰痛)など持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。

運動前に血圧や体調、運動器の痛みの有無などをチェックし、体の状態がすぐれない場合は運動を控えたり、行う運動量や強度を調節しましょう。



脱水や熱中症を予防するために、運動前や運動中に水分をとりましょう。

すこやか大陸46号「ストレッチング特集」を参考に、準備運動と整理運動は必ず行いましょう。



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

インターネットを利用して予約することができます。
「とれるnet」
<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



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**

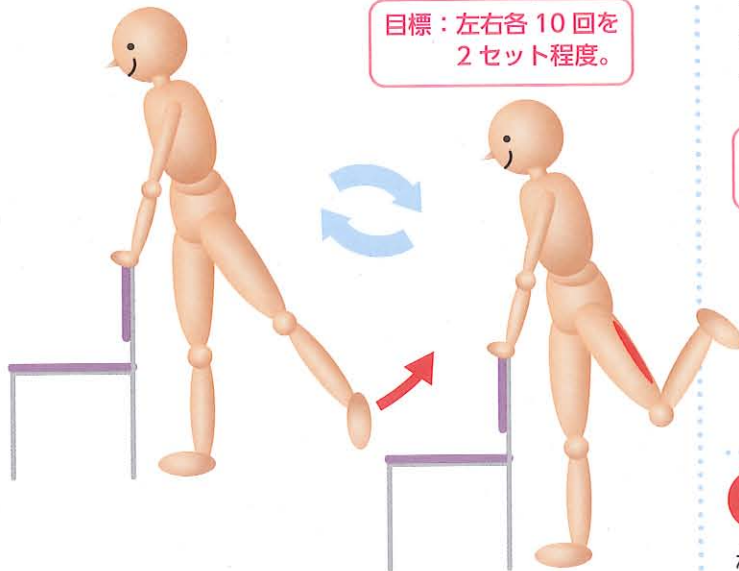
「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」 〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号
TEL.054(253)5570 FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiiki21.jp>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

「不妊相談」専用ダイヤル
☎055(991)2006
毎週火・金曜日10時~15時

③ ももの裏側 (ハムストリングス)

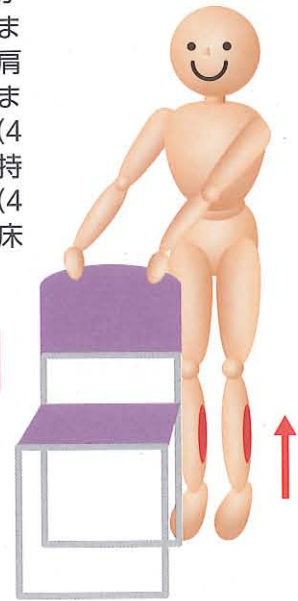
軽く前傾して、椅子につかまりながら立ちましょ。膝だけを曲げて、膝から下を直角くらいまでゆっくりと後ろへ上げましょ。膝の位置を変えずに行い、ゆっくり戻します。足を入れ替えて同様に。



目標：左右各 10 回を
2 セット程度。

④ ふくらはぎ (下肢三頭筋)

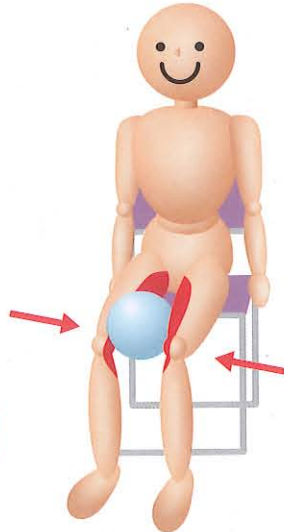
椅子につかまりながら立ちましょ。つま先を正面に向けて、肩幅に足をひらきましょ。ゆっくりと (4 秒くらい) かかとを持ち上げ、ゆっくりと (4 秒くらい) かかとを床へおろします。



目標：10 回を
2 セット程度。

⑤ ももの内側 (内転筋)

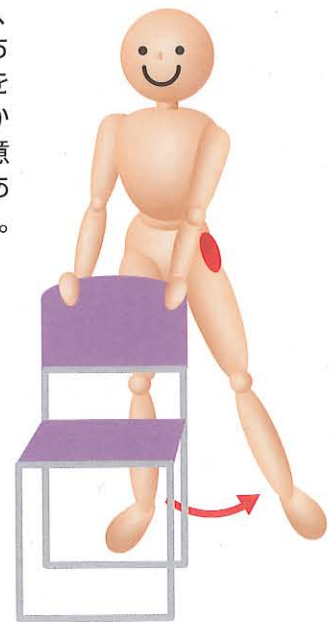
椅子に座りましょ (仰向けで膝を立ててもよい)。足はつま先を正面に向けて、肩幅にひらきます。ボール (または枕やタオル) をもの間に挟み、ゆっくりとボールをつぶしながら両膝を引き寄せ、ゆっくりと戻ましょ。



目標：10 回を 2 セット程度。

⑥ お尻の横 (中殿筋)

椅子などにつかまり、足を肩幅に開いて立ちましょ。体はまっすぐを保ったまま、片足をかかから持ち上げる意識でゆっくりと横へあげ、ゆっくり戻ましょ。反対も同様に。



目標：10 回を
2 セット程度。

筋力 トレーニング の注意点

- ❗ 行う際には呼吸を止めないようにましょ。
- ❗ ゆっくりした動作で反動をつけないようにましょ。
- ❗ トレーニングしている筋肉に意識を集中するとさらに効果がアップましょ。
- ❗ 初めは少ない回数から行い、慣れてきたら徐々に回数を増ましょ。
- ❗ 週に 2 回以上行くと効果的です。運動習慣を身につけましょ。

腰痛予防

トレーニング



筋肉の柔軟性を高め、正しい姿勢を身につけることが目的です。背骨を支える筋肉を中心に、姿勢を保つ筋肉（図の■色部分の筋肉）を強化しましょう！

姿勢を保つ筋肉を強化しよう！

① お腹（腹筋）

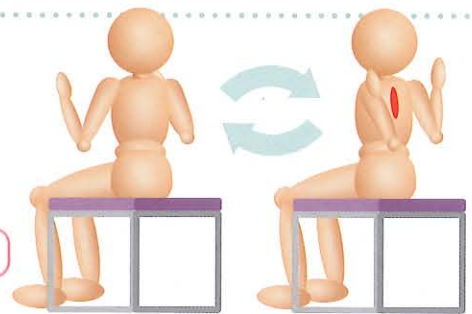
仰向けになり、両膝を45度くらい立てます。膝に手を置き、滑らすようにしながら肩甲骨が持ち上がる程度、起き上がります。おへそをのぞきこむように背中を丸めるようにしましょう。



目標：10回を2セット程度。

② 背中（背筋）

椅子に座り、肩が痛まない範囲で図のように手を上げます。肩甲骨を寄せるようにして、10秒間保ち、リラックスしてもどします。



目標：10秒を3セット程度。

③ おしり歩き（大腰筋）

両足を前に出して座りましょう。腕は、胸の前でクロスします。左右のお尻を交互に浮かせながら前や後ろに進みましょう。（まずは、その場でお尻を左右交互に浮かせてその場で尻踏みしてみましょう。）背筋を伸ばして行いましょう。



目標：少ない回数から始め、徐々に増やしましょう。

④ 四つばいバランス（腹筋、背筋、バランス力）

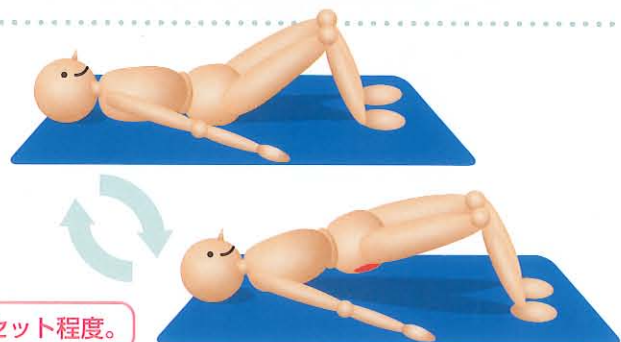
手は肩幅、足は腰幅ひらき、四つばいになります。右手を耳の高さ、左足は腰の高さに上げ（対角線上にある手と足をあげる）、姿勢を5秒間保ちます。体のラインより上にあげたり、腰が反らないように注意しましょう。手と足を入れ替えて同様に。



目標：姿勢をとったところで5秒間保持を1回とし左右各5回程度。

⑤ お尻（大殿筋）

仰向けになり、両膝を立てます。腕は、手のひらを下にして体の横に置きましょう。ゆっくり腰を持ち上げ2秒間保ち、ゆっくりとおろします。腰を上げたときに、肩から膝までの位置が一直線になるようにしましょう。



目標：10回を2セット程度。