

まいにち、イキイキ。

すこやかセンターだより

すこやか大陸

ストレッチや運動で ひざ痛・腰痛を予防しよう

2016年
64号

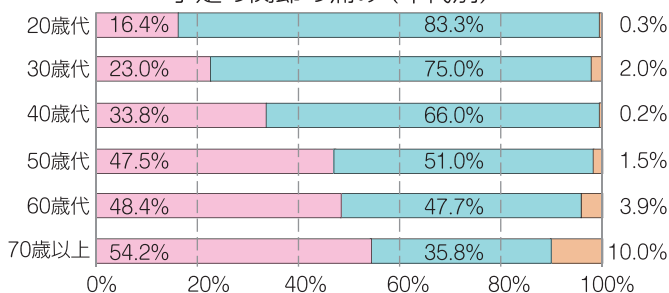


ひざや腰などの痛みを感じている人の割合

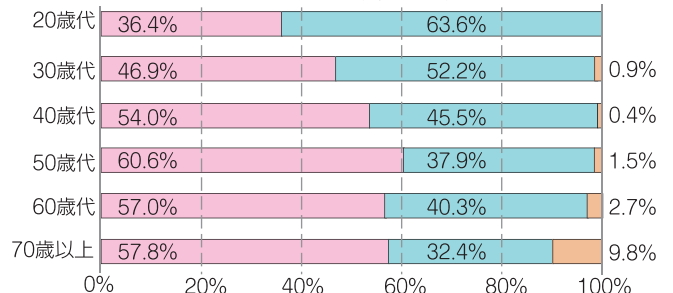
手足の関節の痛みは県民の約4割、腰の痛みは県民の半数以上の人々が継続的に自覚症状があるため、しっかり予防していきましょう。

(※「継続的に自覚症状」…6ヶ月以上前から今まで持続する痛みのこと)

手足の関節の痛み (年代別)



腰の痛み (年代別)



出典:平成27年度健康に関する県民意識調査報告書(静岡県)

あった なかった 無回答

ひざ痛・腰痛がおこるまで



加齢・老化



運動不足



突発的なケガ



デスクワーク

などで身体活動量（体を動かすこと）が減少

加齢や食事制限などで
体が低栄養状態になる

高カロリーな食事などで
栄養を摂り過ぎた状態が続く

フレイル

体の機能が低下し、体調を崩しやすく（虚弱状態に）なり、要介護になる前段階の状態。閉じこもり、孤独やうつにも繋がります。



メタボリックシンドローム

肥満になりやすい状態で、特に内臓脂肪が蓄積され、高血圧・糖尿病・脂質異常症の可能性が高まる。



体重増加

ロコモティブシンドローム

筋力、骨などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたしている状態。

骨

骨密度の低下
（骨粗しょう症）

転倒

転倒
リスク
増加

筋肉

筋肉減少
（サルコペニア）

筋力や身体機能が低下して
いる状態。転倒や骨折など
の原因となります。

関節

ひざや腰への
負担増加

ひざや腰の痛みが出やすくなる

食生活でひざ痛・腰痛対策

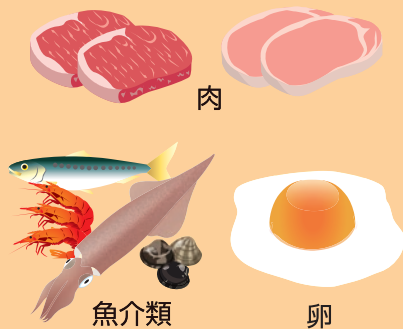
ひざ痛・腰痛の予防は食事の見直しが第一歩。たんぱく質とカルシウムはとくに必要な栄養素です。

肉、魚介類、卵、大豆製品のいずれかを使ったメインのおかず(主菜)を毎食とり入れよう!

間食で牛乳・乳製品や小魚をとったり、緑黄色野菜、海藻類を使ったおかず(副菜)を意識して食べよう!

たんぱく質

筋肉量を増やし、体力維持には欠かせない栄養素



カルシウム

加齢とともにもろくなりがちな骨を丈夫に



「たんぱく質」や「カルシウム」の合成・吸収を高める栄養素 上記の食材と組み合わせて摂取すると、より効果が高まります

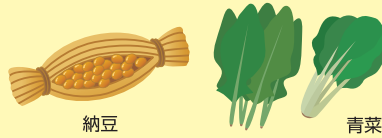
ビタミンD

たんぱく質を分解して吸収を高める



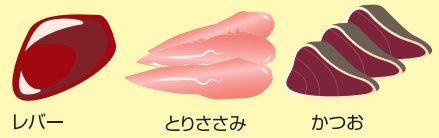
ビタミンK

カルシウムの吸収を促進



ビタミンB6

骨の形成を促す



1日3食、主食、主菜、副菜がそろった食事が基本

バランスのいい食生活を実践しよう!

バランスのとれた適切な量の食事を心掛けるとともに、食事をする時間や食べ方などにも注意し、1日3食規則正しく食べましょう。

定食スタイルで栄養バランスを整えよう

〈主菜〉

たんぱく質やカルシウムが豊富な食品。脂肪を控えて食べ過ぎに注意。

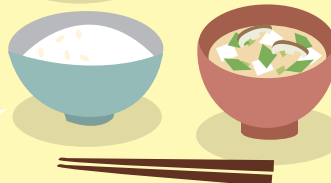


〈副菜〉

野菜を中心としたおかず。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。

〈主食〉

ごはん・パン・麺などの穀類。体温を保ち、活動するためのエネルギーのもとになります。



〈汁物〉

野菜・海藻・きのこなどをたっぷり使って、ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分の補給ができます。

ひざ痛・腰痛予防トレーニング

関節周りの筋力や基礎代謝を上げるトレーニングとストレッチを紹介します。ひざや腰の関節は筋肉の減少や体重の増加などが原因で痛む可能性があります。※運動時は必ず呼吸をしながら行い、痛みや違和感のある時は運動はひかえましょう。

下肢を鍛えてひざ痛を予防しよう!!

ひざの関節は太ももやふくらはぎ周りの筋肉や腱などで支えられています。周辺の太ももやふくらはぎを鍛えてひざ痛を予防しましょう。



① 芸子さんスクワット

脚を腰幅程度に広げて軽くひざを曲げ、片足づつ踵(かかと)の上げ下げを行う。

1秒間に左右1回のテンポで15~30秒×3セット



② 股割スクワット

脚を肩幅より広く開きお尻を床に近づける。

10回×3セット



お腹周りを鍛えて腰痛を軽減!!

お腹周りは筋肉で覆われています。腹筋や背筋の筋力が弱くなると腰痛が出やすくなるので鍛えて予防しましょう。

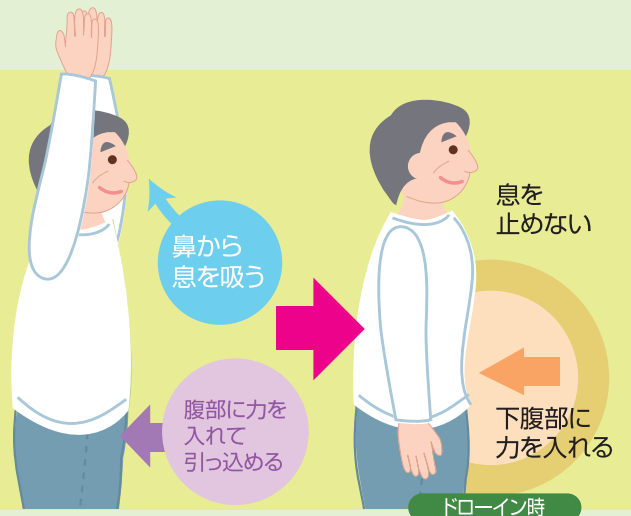
(詳しくは「すこやか大陸54号(体幹を鍛えよう)」参照)

お腹周りのトレーニングはドローインの状態です30~60秒行いましょう。

① ドローイン

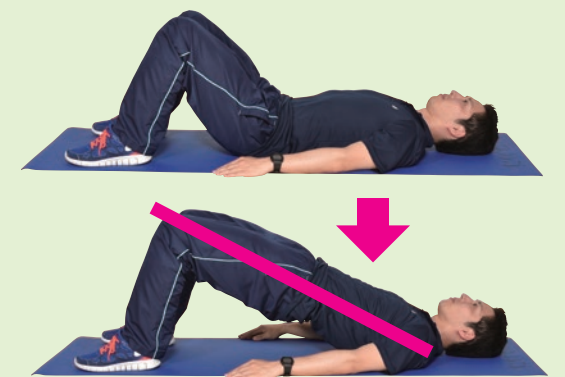
ドローインのやり方

- ①両手を上げながら、大きく息を吸います。
- ②お腹(おへその下3~5cm)がへこんだ状態を確認し、両手をおろします。
- ③お腹が硬くなっている状態を保ち、肩の力を抜いて自然な呼吸を行います。
※繰り返し練習し、マスターして行いましょう。



② 仰向けブリッジ

仰向けで脚を腰幅に開きひざを立てお尻を持ち上げ、肩からひざまでを一直線になるようにする。



③ 四つ這いブリッジ

四つ這い状態で肩からかかとまでを一直線になるようにする。



④ 横向きブリッジ

横向きの状態でお尻を持ち上げ、頭からひざまでが一直線になるようにする。



ストレッチでひざ痛・腰痛予防

ストレッチには筋肉の柔軟性を高め、ケガの防止やリラックスする効果などがあり予防には最適!

ポイント

- 1つの動作をゆっくりと力まずに20秒以上行う。
- 呼吸は吐くことを意識して行う。
- 痛気持ちいいと感じるところで伸ばす。



ひざを伸ばす① (もも裏)

脚を伸ばし、少しつま先を上げて体を前傾(股関節から)させる。(左右)

ひざを伸ばす② (内もも)

伸ばした脚を横に開き、体は正面に前傾(股関節から)させる。(左右)

腰周り

上の写真のような姿勢になり、目線を斜め後ろに向けて腰を捻る。(左右)

お尻

上の写真のように脚を組み上体を起こす。(左右)

腹筋

両手両脚を伸ばして、上下に引っ張るようにして伸ばす。

もも前

横向きに寝転がり、上の脚をお尻より後ろに引く。(左右)

あなたの生活習慣をチェックしましょう!(運動編)

「はい」と答えた項目が多いほど理想的です。「はい」が増えるように心がけましょう。

設問	はい	いいえ
1、あおむけに寝た状態から手を使わずに立ち上がることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2、1階から5階までの階段を休まずに上がることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
体力づくりを楽しむ 3、ジョギング(時速6キロ程度)を15分以上続けることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4、椅子に座った姿勢から、手をつかないで左右どちらの足でも片足だけで立ち上がることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5、椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6、歩くのが楽しい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
歩くことを楽しむ 7、姿勢よく大まかで歩くようにしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8、同年代の人より歩くのが速い	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9、自分の日ごりの歩数が、静岡県 averages (男性7,540歩、女性5,946歩)より1,000歩多く歩いている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日常生活の中で体を動かすことを楽しむ 10、エレベーター、エスカレーターより階段を使う(自分の足で歩く)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11、歩いて10分以内のところなら、歩いていく	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12、日常生活の中で体を動かすことを心にかけている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

出典:ふじ33プログラムガイドブック(静岡県)

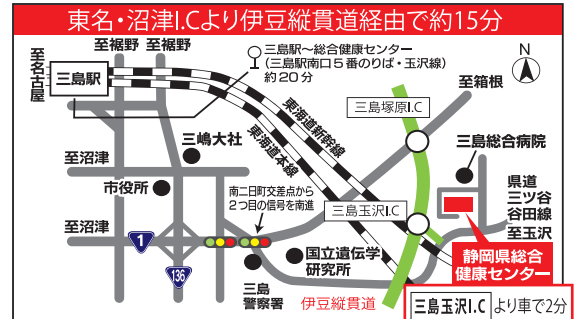
みんなで「ふじ33プログラム」に取り組みましょう!

詳しくは [ふじ33プログラム](#) 検索 ▶ スマートフォン・携帯電話からは ▶



◆各施設の料金表

	9時から12時まで	13時から17時まで	17時30分から21時まで	
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円	
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円	2,800円
	A(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
	B(42人)	1,300円	1,800円	1,600円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円	
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円	
体育館(400人)	全面	3,100円	4,100円	3,600円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円	1,800円
ホール(300人)	6,100円	8,100円	7,100円	



研修室(第1/第2/第3)



栄養実習室



体育館



ホール



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

(休館日:月曜日・年末年始)

▶施設の予約は電話またはホームページから!

予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは ▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010



「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時~15時