



「ひざの痛み」予防・改善しませんか？



ひざの痛みの原因と代表的な疾病例・症状

運動やスポーツ

- ・半月板損傷
 - ・じん帯損傷
- ひざに激しい痛みがある
完全にひざを伸ばせない

加齢による変化

- ・変形性ひざ関節症
- 正座がしにくい
階段の昇り降りでひざが痛む

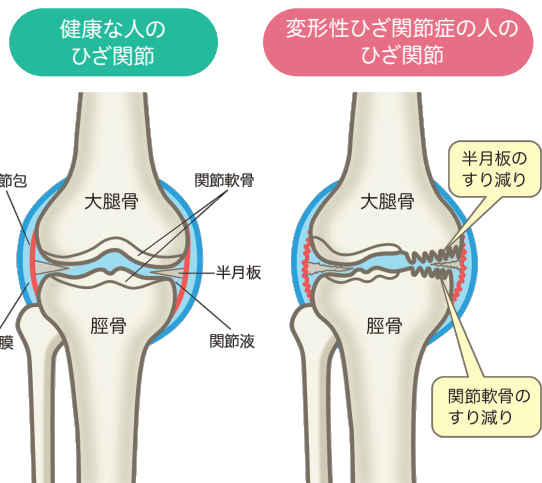
内科的疾患

- ・関節リウマチ
 - ・痛風
- 関節が腫れて痛む
ひざ以外にも関節痛がある

人生100年時代、平均寿命も伸びている中、仕事や趣味・ボランティアと、いつまでも健康で人生を楽しみたいものです。しかし、そんな想いも「ひざの痛み」があったらどうでしょう。様々な行動が制限されてしまいます。

ひざの痛みが発生するメカニズムは非常に複雑で、原因や症状は一樣ではありません。例えば「変形性ひざ関節症」ではひざの軟骨や半月板がすり減り、炎症が起きることで痛みが生じます(右図参照)。年齢とともに症状を抱える人が増え、症状は徐々に進行することが知られています。しかし、軽度の痛みであれば、適切な自己管理を行うことで症状の進行を抑え、痛みを和らげることができます。

また、ひざの痛みを予防するには、適切にひざを動かし、太ももなどひざ周辺に筋肉をつけることが効果的です。今号では「椅子に座って行う筋トレ」や、ひざを守る生活習慣をご紹介します。



注) 強いひざの痛みがある方は医療機関を受診することをおすすめします

ひざを守る生活習慣



生活習慣や日常生活でひざに負担をかけてしまうことがあります。
家にいるときや外出時にできるちょっとした工夫で痛みを予防していきましょう。

体重を適正にする

ひざには体重の5～7倍もの負担がかかるといわれています。適正な体重を維持することでひざへの負担を減らしましょう。

正しい姿勢と動作

日常生活では良い姿勢を保ち、重い物は体全体を使って持ち上げましょう。

椅子に座る

和式より洋式の生活スタイルの方がひざには優しいです。イスやベッド、洋式トイレを使うなど、立ち座りの負担を軽くする工夫をしましょう。



適切な靴選び

スリッパやかかとの高い靴はひざに負担がかかります。クッション性が高く、サポート力のある靴を選ぶことでひざへの負担を和らげます。

階段の使い方

積極的に手すりを使いましょう。階段を昇る時は痛みの少ない方の足を先に踏み出すと、ひざへの負担を減らすことができます。

十分な休息と回復

ひざに痛みを感じたら適切に休むことが重要です。ひざは冷えに弱いので、サポーターなどをつけて保温することもおすすめです。

食事でひざを守りましょう

ひざを守るため、食事でも大切な役割を果たします。規則正しくバランスの取れた食事を摂り入れることでひざの健康を保ち、将来的に関節の痛みを予防することが期待できます。

オメガ-3脂肪酸

関節の炎症を抑える効果

サーモン、サバ、イワシ、亜麻仁油、チアシード、クルミなど

抗酸化物質

関節の炎症を抑え、健康を保つために重要

ベリー類、柑橘類、トマト、ブロッコリー、ほうれん草など

ビタミンC

コラーゲンの生成を助け、関節の健康をサポート

オレンジ、キウイ、ピーマン、いちごなど

ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨と関節の健康を保つ

サーモン、サバ、きのこなど

カルシウム

骨を強化し、関節の健康をサポート

乳製品、豆腐、ほうれん草、ケールなど



筋力トレーニングで『ひざ痛』予防

はじめに

ひざの関節は、人体で最も大きな関節です。周りの筋肉、腱や靱帯がしっかり働くことで、安定したひざの曲げ伸ばしができます。ひざ周りの筋肉は大きいものが多いですが、上半身の筋肉と比べると**加齢による筋量の低下が起こりやすい**といわれています。

『ひざ痛』を予防するためには、**下半身の筋力トレーニングが有効**だといわれています。今回、紹介する筋力トレーニングは、**全て行くと10分程度**です。負荷の軽いトレーニングばかりなので、**毎日の運動習慣**として行ってみてください。**慣れるまでは、1週間に2～3日**程度から行ってみましょう！

Point

- ① 運動は**安全な場所**で行いましょう。
- ② 運動を行う前に**ストレッチなどの準備運動**を行いましょう。
- ③ **自然な呼吸**を繰り返しましょう。
- ④ **慣れてきたら回数やセット数を増や**しましょう。
- ⑤ **痛みや違和感**などがあれば**直ちに中止**しましょう。
- ⑥ 運動後、**違和感**などがあれば**医療機関を受診**しましょう。
- ⑦ 筋力トレーニングは**①～⑤の順番**で行うと効果的です。

Position



両脚は腰幅に開きましよう。

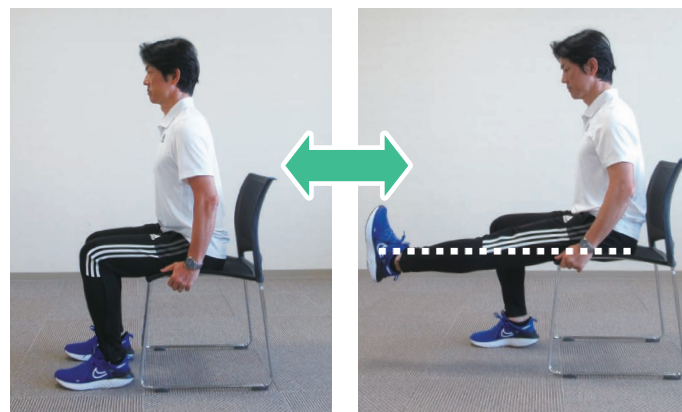


椅子に浅く腰掛けましよう。

ポイントを踏まえて、
キレイな姿勢で
行いましょう！

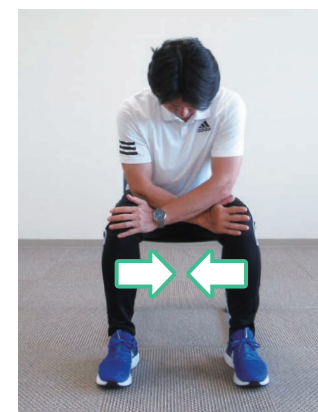


① レッグエクステンション(太ももの前側の筋肉) | 5秒×5回



- ① 両手で椅子の縁を持ち、背すじを伸ばします。
 - ② ひざから下を太ももの高さまで上げ、5秒間保持します。
 - ③ ゆっくり脚を下ろします。
 - ④ ②～③を5回繰り返します。
 - ⑤ ゆっくり元の姿勢に戻ります。
 - ⑥ 終わったら、もう一方の脚も行います。
- ※股関節、ひざ関節及び足関節は一直線にしましょう。

② アダクション(太ももの内側の筋肉) | 5秒×5回



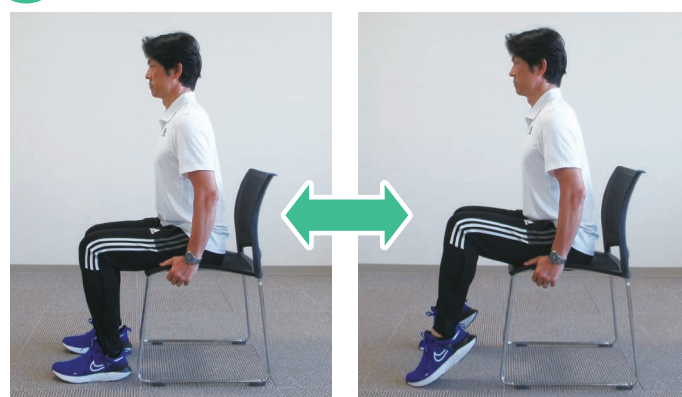
- ① 両手を交差し両ひざの内側に置きます。
- ② 両手と両ひざで押し合った状態で5秒間保持します。
- ③ ②を5回行います。
- ④ ゆっくり元の姿勢に戻ります。

③ アブダクション(お尻の筋肉) | 5秒×5回



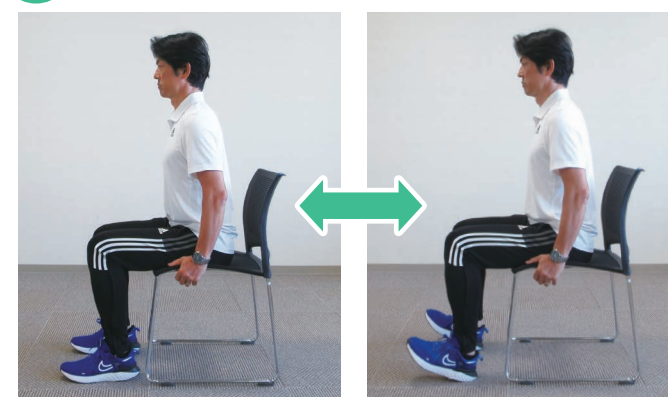
- ① 両手を両ひざの外側に置きます。
- ② 両手と両ひざで押し合った状態で5秒間保持します。
- ③ ②を5回行います。
- ④ ゆっくり元の姿勢に戻ります。

④ カーフレイズ(ふくらはぎの筋肉) | 1秒×10回



- ① 両手で椅子の縁を持ち、背すじを伸ばします。
- ② 両足のかかとを上げ、1秒間保持します。
- ③ かかとを下ろします。
- ④ ②～③を10回繰り返します。
- ⑤ ゆっくり元の姿勢に戻ります。

⑤ トウレイズ(すねの筋肉) | 1秒×10回



- ① 両手で椅子の縁を持ち、背すじを伸ばします。
- ② 両足のつま先を上げ、1秒間保持します。
- ③ つま先を下ろします。
- ④ ②～③を10回繰り返します。
- ⑤ ゆっくり元の姿勢に戻ります。