

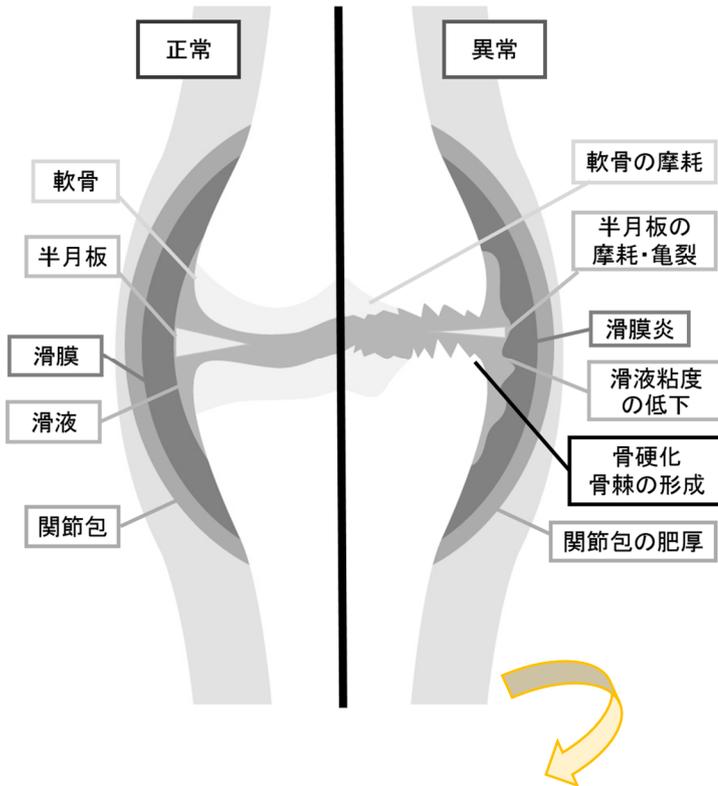
# 健康長寿講座

## ～ 膝痛を予防しよう編 ～



みなさんこんにちは！今回は変形性膝関節症による膝痛発生のメカニズムと予防方法についてお話したいと思います。膝に変形があったとしても必ずしも痛みが生じる訳ではありませんが、加齢と共に痛みが生じやすくなるため、今のうちから予防・改善をはかっていきましょう。

### ◆膝痛発生のメカニズム



• 関節が変形し、軟骨や半月板のすり減り、亀裂が生じる

• 軟骨の破片が刺激して滑膜が炎症を起こす

• 滑液が異常に分泌(水が溜まる)

• 骨棘が形成

• 関節が狭くなりぶつかる

さらに変形、痛み

### 変形と痛みの原因

- ①太ももまわりの筋肉、特に太もも前側の『大腿四頭筋』の筋力低下
- ②体幹（お腹・背中まわり）の筋力低下による不良な姿勢
- ③裏ももの『ハムストリングス』、ふくらはぎの『下腿三頭筋』の筋肉短縮
- ④体重の増加

### ◆膝の健康自己チェック（一部抜粋）

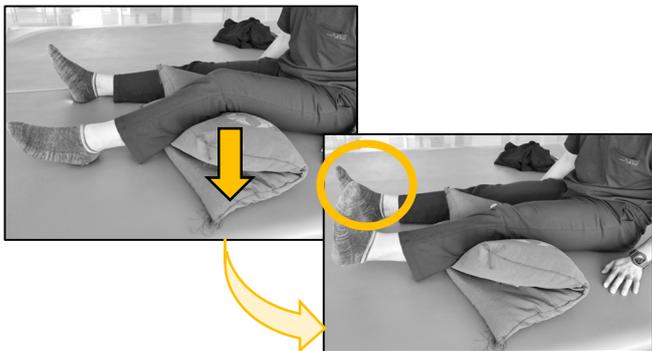
- |  |        |
|--|--------|
| ①膝が完全に伸びきらず、平らなところで足を伸ばしても膝の裏が床にぴったりつかない       | はい・いいえ |
| ②以前は「がにまた」ではなかったのに、「気を付け」の姿勢をとると両膝の間がこぶし1個分離れる | はい・いいえ |
| ③正座がまるっきりできない                                  | はい・いいえ |
| ④運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れていることが多い           | はい・いいえ |
| ⑤膝を曲げるとお皿の上が張った感じがして、少し膝が腫れている感じがする            | はい・いいえ |
| ⑥片手で太ももから膝にむけてしごき、片手でお皿を押すと、お皿がコツコツ浮いた感じがする    | はい・いいえ |
| ⑦左右で膝の形が違う                                     | はい・いいえ |

右下のチェックリストで①～④に該当した人は、変形性膝関節症と診断されることが多く、これは加齢に伴う症状です。⑤～⑦の症状は膝の中に水が溜まっている可能性があります。

他にも「膝の中でゴリッゴリッ・ギュッギュッといった音がする」、「膝がガクガクする」、「不意に膝の力が抜ける」、「お皿が外にずれるような感じする」といった症状がみられる場合、半月板や膝のじん帯の断裂など別の原因も考えられるため、お近くの整形外科病院を受診してください。

## ◆膝痛予防の体操

### ①枕つぶし



膝の下に枕や丸めたタオルを挟む。足首を立てて、膝を伸ばすように力を入れて、膝裏で枕を5秒間つぶす。左右10回ずつ行う。

### ②足上げ



片方の膝を立てる。反対の膝を伸ばしたまま、4つで足をゆっくりと持ち上げる(つま先はなるべく天井を向ける)。上げた足を4つでゆっくりと下ろす。左右10回ずつ行う。

### ③裏腿伸ばし



胸を膝に近づけるように

椅子に浅く腰かける。かかとを伸ばして踵を床につける。伸ばした足のつま先をなるべく天井に向ける。両手をつま先に向かって伸ばし、いけるところまで伸ばしたら顔を上げてつま先を見て15秒とめる。

### ④膝閉じ



右手で左膝の内側、左手で右膝の内側を押しさえ手の甲を合わせる。両膝で手をつぶすように5秒間閉じ続ける。両手は抵抗を加える。10回行う。

この他にも様々な運動方法がありますので、気になることがあれば地域包括支援センターまでご相談ください。また要介護状態を予防するため、ふれあい健康センターで理学療法士監修の簡単な体操を行う教室も開催しています。介護予防事業に参加してみたい等、介護予防に関することは何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」

毎週金曜日 10:00 ~ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」

毎週金曜日 13:30 ~ 14:30

地域包括支援センター TEL 34-3955 (ふれあい健康センター内)

