



問屋町 第88号



すこ 健やかLetter

発行日：2023年11月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

青森市中心部で初雪が観測されましたが、皆さんタイヤ交換はお済みですか？長い夏、短い秋が去り、早いもので季節はもう冬です。今号は、歳を重ねるにつれ痛んでくる「ひざ」を長く大切に使う方法についてお知らせします。



痛まないひざを目指せ！ひざを守る3原則



歩くときや正座するとき、ひざに違和感や痛みを感じる中高年が多いのですが、この原因の多くが「変形性ひざ関節症」と言われています。日本では患者数が1,800万人に達し、40歳以上の2人に1人に症状があるとされています。年を取ると誰でも発症する可能性がある病気です。

また、「年のせい」と思い安んじているうちに、ひざを支える筋肉が衰えたり、ひざ関節の動きが悪くなったりし、日常生活を送るのが難しいほどの痛みに進んでしまうことも多いため、早めの対策が必要です。

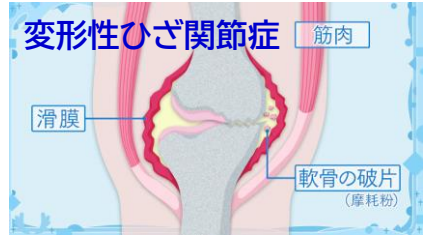
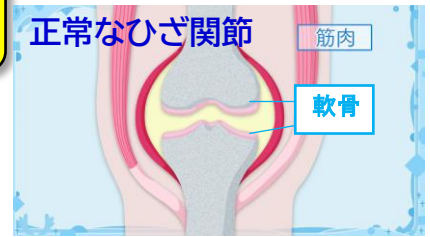
痛みからひざを守るための3つのポイント

- ① 変形性ひざ関節症は加齢とともに軟骨がすり減り痛みが起こる病気です。軟骨はすり減ると元に戻すのが困難です。早めにひざのセルフケアを始めましょう。
- ② 肥満はひざに負担がかかるため、食生活の見直しで解消し、ウォーキングやヨガなどで日常的に体を動かしましょう。
- ③ 症状改善のために、だいたいしとうきん 大腿四頭筋や ちゅうでんきん 中殿筋を鍛える運動や、ハムストリングを伸ばすストレッチを毎日継続して行いましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

現代の国民病 変形性ひざ関節症

変形性ひざ関節症は、加齢によるひざの機能の衰えや使い過ぎなどで、ひざ関節の表面にある軟骨がすり減り、ひざへの衝撃を吸収しきれなくなったり、骨同士が直接ぶつかったりして痛みが生じる病気です。この病気では、両ひざが外側にわん曲し、内側に負担がかかる「O脚」になることも多くみられます。軟骨は一度すり減るとほとんど元には戻らないため、今からひざのセルフケアを始めましょう。



ひざのセルフケア3原則

① 肥満解消

日常の動作はひざに大きな負担をかけています。平坦な道を歩くときは体重の約2.6倍、階段を下りるときは約3.5倍の負荷がかかっています。走ったり跳びはねたりすると、さらに負荷がかかります。体重が重いほど負担が大きくなるので、体重を減らすのが良いのですが、極端に食事の量を減らすと必要な筋肉まで減ってしまいます。たんぱく質をしっかり摂りながら、摂取エネルギーを抑えたり、野菜を多めに摂ったりするなど、食生活全体を見直すと良いでしょう。



② 運動療法

変形性ひざ関節症改善のための運動を1~3ヶ月間毎日継続すると、効果を実感できるでしょう。

③ 日常的に体を動かす

運動療法を行い、ひざの痛みが軽減してきたら、ウォーキングや水中ウォーキング、ヨガ、太極拳などの運動をしてみましょう。ひざの痛みが改善するだけでなく、内臓疾患やうつ病の予防にも効果が期待できます。

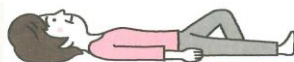


変形性ひざ関節症改善のための運動

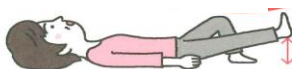
だいたいしとうきん

大腿四頭筋を鍛える運動

ひざが安定し、歩くときの衝撃が和らぎます。



仰向けになり、片方のひざを立てます。



反対側の脚はまっすぐ伸ばし、床から10~30cm上げて5秒息を止めずにキープします。

左右各20回×3セット/1日

ちゅうでんきん

中殿筋を鍛える運動

骨盤が安定し、歩くときの衝撃が和らぎます。



横向きに寝て、下側の脚を軽く曲げて体のバランスをとります。



上側の脚を伸ばしたまま、ゆっくり10~30cm上げて5秒息を止めずにキープします。

左右各20回×3セット/1日

ハムストリングを伸ばすストレッチ

ひざの曲げ伸ばしがスムーズになり、痛みが和らぎます。



椅子に浅く座り、片脚のかかとを床につけたままできるだけ前に伸ばします。上半身を前に倒し、太ももの裏側が伸びるのを感じたら、10秒キープします。



左右2~3回
×3セット/1日