

運動で防ごう

変形性膝関節症

変形性膝関節症の症状として初期段階では、朝起きて膝を伸ばしたり、歩き始めの動作時に膝のこわばりや痛みが出ますが、すぐに治まる傾向にあるようです。徐々に進行すると、正座や階段の上り下りがつらくなり、痛みとともに膝の腫れや水が溜まることもあります。さらに症状が悪化すると、痛みで歩行が困難になります。

変形性膝関節症は軟骨がすり減ることと関節が変形してしまい、痛みが現れます。40代後半になると関節軟骨の老化や筋力の低下が進み、高齢化に伴い年々増加しています。加齢をはじめ、肥満や膝の使い過ぎ、または炎症を起こす物質を出しやすいたい遺伝的な問題など様々な原因があります。男女比では女性が多いのが特徴。閉経などによる女性ホルモンの影響や筋肉量の減少などが指摘されています。上毛新聞「元氣＋ライフ」より

太ももを鍛えて予防！

太もも前部にある筋肉の大腿四頭筋は加齢により筋力が落ちやすい部分。弱まることで太ももの内側に荷重がかかり、膝の内側の軟骨がすり減って〇脚になりやすくなります。一度すり減った軟骨は元に戻ることはできません。痛みを軽減させる薬があります。『運動より勝る薬なし』というように、筋肉を鍛える事が痛みの予防や軽減につながります。痛いやからと言って安静にすると筋肉は硬くなりやすくなり、かといって過度な運動は逆効果に。膝関節を動かす事で軟骨に栄養が行き渡り滑りがよくなるので、日常生活でも積極的に動くことが重要です。

☆膝が安定し、歩行時の衝撃を緩和

- 膝が腫れたり熱を持っているときは整形外科を受診する
- 持病のある方はかかりつけ医に相談してから行う

◇運動療法（太ももの筋力強化）

1 脚上げ体操（20～30回×1日3セット）

方 法：仰向けで膝を伸ばした状態で脚を持ち上げる（5秒間）下ろす（2秒間）

注意点：反対側の膝を立てる

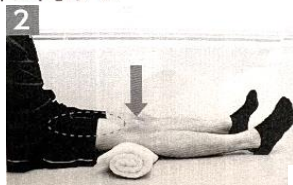
※腰をそらさないように注意



2 膝の押し付け（20回×1日3セット）

方 法：膝下に丸めたタオルなど入れて膝を下に押し付ける（5秒間）

注意点：膝と足先は真っすぐ天井に向ける



☆肩を下げる

息を吐きながら胸の中央に向かって引き寄せる

息を吸いながら

重りが落ちない所までゆっくり戻す

チェストフライ（大胸筋）

効果

- メリハリのある胸板
- 立体的な大胸筋作り（ピンポイントで刺激が可能）
- 日常動作のパワーアップ
- 代謝アップ・バストアップ



1



2